

# ZIELONA PREWENCJA OSTEOPOROZY

Konsumpcja oliwek, oliwy z oliwek i oliwkowych polifenoli korzystnie wpływa na poprawę stanu kości. Twierdzenie to zostało poparte dowodami naukowymi pochodzącymi z przedklinicznych badań na zwierzętach, in vitro oraz badań na ludziach. Efektywność interwencji dietetycznych oceniano na podstawie BMD, biomechanicznej wytrzymałości kości i markerów obrotu kostnego. Działanie ochronne na kość oliwy z oliwek i polifenoli jest przypisywane ich zdolności do stymulacji kościotworzenia i hamowania resorpcji kości poprzez obniżanie stresu oksydacyjnego i stanów zapalnych. Badania na poziomie komórkowym wykazały, że polifenole oliwkowe zwiększają proliferację pre-osteoblastów, różnicują osteoblasty oraz ograniczają tworzenie komórek osteoklastopodobnych. Większą efektywność wykazały oliwki czarne w porównaniu do zielonych, co może być powiązane z występującym w nich wyższym poziomem polifenoli. Badania na ludziach wykazały, że codzienne spożywanie oliwy z oliwek może zapobiegać zmniejszaniu się gęstości mineralnej kości i poprawić markery obrotu kostnego. Dokładne szlaki molekularne nie zostały jeszcze jednoznacznie wyjaśnione i konieczne są dalsze badania, zwłaszcza randomizowane badania kliniczne. Jednak wyniki wielu badań wskazują, że oliwki i ich produkty są potencjalnie efektywną interwencją dietetyczną w profilaktyce osteoporozy.

Więcej pod adresem: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27472350>