

Osteoporosi: calcio e vitamina D non sono utili

Scritto da Ale

Mercoledì 21 Agosto 2013 16:38



Nonostante la sperimentazione abbia dimostrato, più volte, l'assoluta inutilità degli integratori di calcio e vitamina D, questi continuano ad essere prescritti dai medici **refrattari alle evidenze scientifiche, soprattutto quando non producono business.**

Così come la

[super pillola vitamina D che sostituisce l'esposizione al sole](#)

...

L'osteoporosi è sempre vista come una patologia (basta vedere blog con argomenti di salute), eppure i medici sanno bene che è una **condizione fisiologica degli anziani** che, non muovendosi sufficientemente, tende a ridurre la massa ossea e, di conseguenza, aumenta il rischio di frattura.

Invece alle donne che superano i 50 anni vengono prescritti diversi **integratori a base di calcio e vitamina D** per **fortificare le ossa** e abbattere il rischio di **fratture....**

Ma la sperimentazione ha già dimostrato l'inutilità. L'ultima ricerca ha condotto uno studio su un campione di 1.911 donne in postmenopausa, suddivise casualmente per ricevere giornalmente o del carbonato di calcio con vitamina D3 o un placebo al fine di avere un gruppo di analisi e uno di controllo. Non solo, altra ricerca ha dimostrato che

[troppo calcio incrementa rischio ischemia](#)

!

Scopo dichiarato dello studio era capire se effettivamente **calcio e vitamina D potessero realmente essere utili per migliorare i sintomi della menopausa, gonfiore e dolori in particolare compreso rischio fratture**

. Il dottor

Rowan T. Chlebowski

, il coordinatore dello studio ed i suoi colleghi hanno rilevato che a due anni di distanza

Osteoporosi: calcio e vitamina D non sono utili

Scritto da Ale

Mercoledì 21 Agosto 2013 16:38

dall'inizio dell'assunzione dei due complementi,

non vi erano differenze significative tra le condizioni delle donne appartenenti ai due gruppi

. E questo riguardava sia la frequenza che la gravità del dolore o del gonfiore provato dalle donne a rischio di osteoporosi.

Lo studio, pubblicato sulla rivista di settore *Academy of Nutrition and Dietetics* ha puntato, nel corso dell'analisi, ovviamente ad escludere anche i possibili fattori condizionanti dello stato di salute delle donne in menopausa, come l'età, l'indice di massa corporea e lo stile di vita. In tutti casi l'assunzione di vitamina D e calcio non ha fatto rilevare cambiamenti sensibili.

- [Osteoporosi: bisfosfonati aumentano fratture](#)
- [Nascosti i rischi del farmaco Protelos per l'osteoporosi](#)
- [Vitamine in pillole sono inutili e dannose](#)