

Picie na umór utrudnia nastolatkom uzyskanie szczytowej masy kostnej

23 czerwca 2018

Nastolatki, które regularnie się upijają, mogą nie osiągać swojej szczytowej masy kostnej.

Badanie 87 studentek college'u w wieku 18-20 lat wykazało, że te z nich, które w liceum regularnie piły na umór, miały niższą masę kostną kręgosłupa. Korelacja utrzymywała się nawet po uwzględnieniu czynników, które mogą potencjalnie wpływać na gęstość kości, np. ćwiczeń, odżywiania czy nawyków dot. palenia.

„Studium wskazuje na konsekwencje upijania się w młodym wieku, które utrzymują się przez całe życie” – podkreśla prof. Joseph LaBrie z Loyola Marymount University w Los Angeles.

Jak podkreślają autorzy publikacji z „Journal of Studies on Alcohol and Drugs”, kobiety osiągają szczyt masy kostnej w wieku 20-25 lat.

Ochotniczki wypełniały kwestionariusze dot. stylu życia. Przeszły też densytometrię kręgosłupa lędźwiowego. Jeśli chodzi o alkohol, dziewczyny proszono o przypomnienie sobie okresu liceum i wskazanie, jak często zdarzało im się wypijać 4 lub więcej drinków w ciągu 2 godzin.

Okazało się, że te badane, które często wypijały dużą ilość alkoholu w krótkim czasie (ang. binge drinking), miały niższą masę kostną niż rówieśnice. „Często” oznaczało w tym przypadku co najmniej 115 razy lub, inaczej mówiąc, średnio blisko 2 razy w miesiącu.

LaBrie dodaje, że wszystko, co blokuje osiągnięcie przez młode

kobiety szczytowej masy kostnej, może zwiększać ich późniejsze ryzyko osteoporozy. „Kiedy bierzemy pod uwagę zdrowie kości, zawsze mówimy o takich kwestiach, jak ćwiczenia, wapń i witamina D oraz niepalenie. Być może jednak powinniśmy też wspominać o nieupijaniu się.”

Autorstwo: Anna Błońska

Na podstawie: ScienceDaily.com

Źródło: KopalniaWiedzy.pl