

Witamina C chroni przed osteoporozą

23 października 2012

Amerykańscy naukowcy udowodnili, że podawanie myszom witaminy C zapobiega utracie przez nie gęstości kości. Wyniki badania opublikowano w internetowym wydaniu czasopisma „PLOS ONE”.

Badacze z Mount Sinai School of Medicine (USA) przeprowadzili eksperyment, który wykazał, że witamina C może zapobiegać osteoporozie u myszy. Dzieje się tak za sprawą wpływu witaminy C na aktywność osteoblastów (komórek kościotwórczych), przyczynianie się do dojrzewania niedojrzałych komórek kostnych i zapewnianie odpowiedniej mineralizacji.

„Świat medyczny wiedział już od jakiegoś czasu, że niedobór witaminy C może powodować szkorbut i kruchość kości, a przyjmowanie witaminy C w obfitych dawkach wiąże się z większą gęstością kości u ludzi – mówi Mone Zaidi, profesor medycyny i główny autor badania. – To, co pokazuje nasze badanie to fakt, że duże dawki witaminy C, przyjmowane doustnie przez myszy, aktywnie stymulują formowanie się kości i tym sposobem chronią szkielet”.

Naukowcy testowali działanie witaminy C na myszach, którym wcześniej usunęli jajniki, gdyż taki zabieg przyczynia się utraty gęstości kości. Na grupie kontrolnej przeprowadzono fałszywe operacje, które pozostawiły jajniki zwierząt w nietkniętym stanie.

Myszy pozbawione jajników podzielono na dwie grupy. Jednej z nich przez osiem tygodni podawano duże ilości witaminy C, a drugiej nie. U wszystkich gryzoni kontrolowano mineralną gęstość kości w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, kości udowej i piszczelowej.

Zwierzęta, którym usunięto jajniki i nie podawano witaminy C

miały znacznie mniejszą gęstość kości niż grupa kontrolna. Z kolei myszy bez jajników, ale przyjmujące duże dawki witaminy C nie różniły się pod względem gęstości kości od grupy kontrolnej, co oznaczało, iż witamina C zapobiegała pogorszeniu się stanu kości.

Osteoporoza to przypadłość, która dotyka wiele kobiet i mężczyzn w podeszłym wieku. Powoduje kruchość i łamliwość kości. Być może nowe odkrycie, co do właściwości witaminy C, pozwoli niebawem również na wykorzystanie jej jako środka prewencyjnego u ludzi.

„Dalsze badania mogą pokazać, że suplementy diety pomagają w zapobieganiu osteoporozie u ludzi. Jeśli rzeczywiście tak jest, wyniki badań byłyby użyteczne dla rozwijających się krajów, w których osteoporoza występuje powszechnie, a podstawowe leki są trudno dostępne i drogie” – komentuje dr Zaidi.

Opracowanie: ooo i agt dla PAP

Źródło: [PAP – Nauka w Polsce](#)