

Wyższe ryzyko złamania stawu biodrowego u wegetarianek

16 sierpnia 2022

Kobiety w średnim wieku na diecie wegetariańskiej są narażone na o 33% większe ryzyko złamania stawu biodrowego niż ich rówieśnice, które jedzą mięso. Naukowcy nie wiedzą, jakie są tego przyczyny. Uczeni z University of Leeds porównali ryzyko złamania stawu biodrowego u wegetarianek, osób jedzących mięso rzadziej niż 5 razy w tygodniu, osób jedzących tylko mięso ryb z osobami regularnie jedzącymi mięso.

Z przeanalizowanych przez nich danych medycznych wynika, że na przestrzeni 20 lat wśród 26 318 kobiet w wieku 35–69 lat, doszło do 822 przypadków złamania stawu biodrowego. Po uwzględnieniu takich czynników jak palenie papierosów i wiek okazało się, że jedyną grupą, u której ryzyko złamania jest wyższe niż u innych, są wegetarianki.

Główna autorka badań, James Webster mówi, że „nie zachęcamy do porzucenia diety wegetariańskiej. Podobnie jak w przypadku innych diet, także i tutaj ważne jest przyjrzenie się diecie indywidualnej i odpowiedniemu stylowi życia. Dieta wegetariańska może być zdrowa lub niezdrowa, podobnie jak każda inna dieta”. Uczona zauważa jednak, że diety wegetariańskie często oznaczają przyjmowanie mniejszej ilości składników odżywczych powiązanych ze zdrowiem kości i mięśni. Tego typu składniki odżywcze – jak np. białko czy wapń – bardziej obficie występują bowiem w produktach zwierzęcych. „Przyjmowanie mniejszych ilości tych składników może prowadzić do mniejszej gęstości kości i masy mięśniowej, co czyni podatnym na złamanie stawu biodrowego. Potrzebne są jednak dalsze badania by stwierdzić, co powoduje, że wegetarianizm jest powiązany z większym ryzykiem. Czy są to np. cechy osobnicze danej osoby, ich masa ciała itp.”.

W ostatnich latach dieta wegetariańska zyskuje na popularności. Wiadomo bowiem, że w porównaniu ze standardową dietą zmniejsza ona ryzyko wystąpienia wielu chorób, w tym cukrzycy, chorób serca czy nowotworów. Obecnie nawet 7% mieszkańców Wielkiej Brytanii to wegetarianie. Dlatego też ważnym jest by zrozumieć, dlaczego dieta ta wiąże się z większym ryzykiem złamania stawu biodrowego. „Dieta oparta na roślinach jest wiązana z gorszym stanem kości. Brak jednak dowodów na jej powiązania ze złamaniami stawu biodrowego. Te badania to ważny pierwszy krok w kierunku zrozumienia tego zjawiska i opracowania środków zaradczych” – mówi profesor Janet Cade, która stoi na czele Nutritional Epidemiology Group.

Naukowcy zauważyli, że przeciętna badana wegetarianka miała nieco niższe BMI niż przeciętna osoba jedząca mięso. Wcześniejsze badania wykazały zaś istnienie związku pomiędzy niskim BMI a wyższym ryzykiem złamania stawu biodrowego. Niskie BMI może bowiem wskazywać na gorszy stan kości i mięśni. Dopiero jednak kolejne badania mogą dać odpowiedź na pytanie, czy u wegetarianek za wyższe ryzyko złamania stawu biodrowego odpowiada niższe BMI czy też jakiś inny czynnik.

Autorstwo: Anna Błoński

Na podstawie: Leeds.ac.uk, Bmcmedicine.biomedcentral.com

Źródło: KopalniaWiedzy.pl