Vápník kostem nepomáhá

Říkala vám babička, abyste pili hodně mléka, protože po něm budete mít silné kosti? Neměla pravdu. Vápník nesnižuje pravděpodobnost zlomenin.

Kosti obsahují vápník. Čím více ho sníte a vypijete, tím budou pevnější. Zní to logicky. Vždyť devětadevadesát procent vápníku ve vašem těle je v kostech. Všelijaké zdravotnické organizace a ministerstva všude na světě doporučují vhodný denní příjem vápníku. Výrobci potravin se předhánějí v uvádění jeho obsahu na obalech. Stejně jsou na tom i producenti rozličných potravinových doplňků. A přitom je všechno jinak. Důkazy o účincích vápníku na snížení lámavosti kostí neexistují. Uvádí to britský lékařský časopis BMJ.
Vyšly v něm dvě studie shrnující výsledky velkého množství předchozích výzkumů. Pod oběma jsou podepsány skupiny výzkumníků vedené Markem Bollandem z Aucklandské univerzity.

Žádný vliv na lámavost

V prvním je řeč o účincích diety obohacené vápníkem na množství minerální hmoty v kostech starších lidí. Lékaři ho většinou vyjadřují pomocí takzvané minerální hustoty kostí. Uvádí se buď v gramech na centimetry čtvereční (nikoli krychlové, jak byste možná čekali), nebo ve srovnání s jinými lidmi. Minerální hustota je veledůležitý ukazatel osteoporózy (řídnutí kostí) a nebezpečí zlomenin. Vápník ve stravě ji podle Bollanda a jeho spolupracovníků zvyšuje jen o jedno až dvě procenta.
To je na měřitelnou změnu rizika zlomenin málo. Prokazuje to druhý článek Bollandovy skupiny. Zabývá se přímo vlivem vápníku na lámavost kostí. Dieta bohatá na vápník podle něj výskyt zlomenin nemění. Mohlo by to vysvětlit, proč státy s nejvyšším příjmem vápníku na hlavu pravidelně končí na prvních místech ve statistikách zlomenin krčku stehenní kosti.
Mléčné výrobky bohaté na vápník jsou drahé. Nejvíce se jich proto spotřebuje v bohatých zemích. V těch žije zároveň nejvíce starých lidí. Senioři jsou ke zlomenině krčku náchylní. Zvýšený příjem vápníku je před zlomeninami neochrání.

Co opravdu pomáhá? Pohyb

Chybějící vztah vápníku k lámavosti kostí nepřekvapuje ani Evžena Hrnčíře z Fakultní nemocnice Královské Vinohrady. „Vápník tvoří jen malou část hmotnosti kosti,“ vysvětluje. „Kost je tvořena především organickou tkání, anorganická část kosti obsahuje soli vápníku. O lámavosti rozhoduje celková kostní hmota. Když kost prořídne jako celek, zlomí se snadno. Musí ale chybět i organická část.“
Zlomeniny jsou častá zdravotní obtíž. V jedné starší studii statistici dva roky sledovali 15 293 občanů skotského Edinburghu. Během této doby si některou kost zlomilo 5208 (34 %) z nich. Do padesáti let trápily zlomeniny častěji muže. Ve vyšším věku se situace obrátila. V životě jsou tři období s častějšími zlomeninami. Na pozoru by se měli mít mladí dospělí muži, ženy okolo čtyřicítky (lámou si často zápěstí) a staří lidé obou pohlaví. Poslední skupina je zvlášť ohrožena, ve vyšším věku se totiž zlomeniny hůře hojí.
Evžen Hrnčíř považuje za hlavní příčinu zvýšené lámavosti kostí osteoporózu. „Když kost nezatěžujete, řídne,“ říká. „Když nějaké orgány přetěžujete, onemocní. U kostí je to obráceně. Pokud je nezatěžujete, prořídnou a pak se snadno zlomí. Když je zatěžujete chozením, běháním, sportováním, zesílí.“
Křehké kosti mohou mít i lidé, kteří jsou k tomu geneticky náchylní, trápí je různé (často dědičné) metabolické choroby. V nebezpečí jsou také kuřáci. Zlomeniny se jim hojí pomaleji než nekuřákům.

\*\*\*

Srdce a kalcium

Vápník čili kalcium se podílí na vzniku ischemické choroby srdeční. Společně s tukovými molekulami se ukládá ve stěnách tepen v srdečním svalu. Podle nového výzkumu skupiny vědců vedené Korejcem Chan-Won Kimem, který vyšel v časopise Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology, jeho ukládání souvisí s délkou spánku. Příliš krátký nebo naopak příliš dlouhý spánek množství vápníku v tepnách zvyšují. Ideální délka je sedm až osm hodin denně. Jen pětihodinový spánek zvyšuje množství vápníku o padesát procent, devítihodinový o sedmdesát.

Foto autor| Foto: Profimedia
Foto popis| TÝDNY V SÁDŘE. Nějaká zlomenina potká v životě skoro každého. Jak riziko snížit?