

# Wapń, czyli fundament zdrowych kości!

08.02.2018, przez Zespół TEVA

KOŚCI LEKI WAPŃ

O tym, że wapń jest naszemu organizmowi potrzebny, wiemy niemal wszyscy, ale czy słusznie zaleca się go przede wszystkim osobom starszym? Czym jest to spowodowane i czy taki rodzaj kategoryzacji jest w ogóle uprawniony?

## Dlaczego wapń jest tak ważny?

Punktem wyjścia do odpowiedzi na powyższe pytania jest dla nas stwierdzenie, że zgodna z codziennym zapotrzebowaniem podaż wapnia jest gwarancją rozwoju i prawidłowego funkcjonowania naszego szkieletu<sup>1</sup>.

Wapń, jako pierwiastek będący makroelementem, wzmacnia bowiem kości i zmniejsza ryzyko złamań, w związku z czym wykorzystywany jest jako element prewencji i rodzaj wsparcia w leczeniu choćby osteoporozy<sup>1</sup>.

Wapń odgrywa również istotną rolę w regulacji hormonalnej. Jest ponadto składnikiem budulcowym nie tylko kości, ale też zębów, paznokci, włosów i naczyń krwionośnych. Odpowiadając z kolei za poprawny przebieg procesu krzepnięcia krwi czy właściwą przepuszczalność błon komórkowych, wpływa na zachowanie homeostazy<sup>2</sup>.

Podaż wapnia jest niezwykle ważna także z powodów socjologicznych. Zjawiskiem demograficznym, z którym na pewno mamy dziś do czynienia, jest bowiem starzenie się społeczeństw. Ludzie żyją coraz dłużej i coraz bardziej narażeni są na schorzenia, których ryzyko rozwoju wzrasta wraz z wiekiem. Przykładem takiego schorzenia jest choćby wspomniana już wcześniej osteoporoza, czyli faktyczny ubytek masy kostnej, którego skutkiem jest zwiększona podatność na złamania oraz osłabienie struktury przestrzennej kości<sup>2</sup>.

## Sposób na zdrowe kości!

Szukając skutecznych i uniwersalnych sposobów na walkę z niedoborem wapnia u osób w różnym wieku, sięgnąć należy w pierwszej kolejności po to, co dostępne w obszarze żywności. Gwarancją diety bogatej w wapń będą przede wszystkim produkty mleczne, zielone warzywa, takie jak brokuły, szpinak i soja, a także konserwy łososia i sardynek. Pamiętajć przy tym warto, że sugerowana dzienna dawka tego pierwiastka dla osób dorosłych wynosi od 1000 do 1200 mg<sup>2</sup>.



Ewentualnemu niedoborowi przeciwdziałać można również w postaci suplementacji solami wapnia. Pomocne w tym wymiarze okazać się mogą na przykład suplementy diety w rodzaju Calcium i Calcium z witaminą C marki Teva. Ich działanie pozytywnie wpływa na mięśnie oraz układ nerwowy, redukując przy tym uczucie zmęczenia i wspomagając układ odpornościowy, jeśli zdecydujemy się na dodatek witaminy C.

## Podsumowanie

Kluczem do prawidłowej mineralizacji kośćca jest odpowiadające zapotrzebowaniu regularne spożycie wapnia. Przyczynia się ono nie tylko do utrzymania optymalnej masy kostnej, ale też znacząco obniża ryzyko złamania, bądź też uszkodzenia kości, np. w wyniku upadku.

### Źródło:

1. Marcinowska Suchowierska E. et al. Wapni i witamina D w prewencji złamań osteoporotycznych. Postępy Nauk Medycznych 2012; 25 (3): 273-279.
2. Szeleszczuk Ł. et al. Znaczenie wapnia w metabolizmie człowieka i czynniki wpływające na jego biodostępność w diecie. Biul. Wydz. Farm. WUM 2014; 3: 16-22.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie, oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.