

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Dieta śródziemnomorska pomocna w osteoporozie

Dieta typu śródziemnomorskiego może zmniejszyć utratę masy kostnej u osób z osteoporozą - informuje „American Journal of Clinical Nutrition”.

Jak wykazali naukowcy z uniwersytetu w Bolonii, przestrzeganie diety bogatej w owoce, warzywa, orzechy, nierafinowane zboża, oliwę z oliwek i ryby może zmniejszyć utratę masy kostnej szyjki kości udowej w ciągu zaledwie 12 miesięcy.

Szyjka to część łącząca trzon kości udowej z zaokrągloną głową, która pasuje do panewki stawu biodrowego. Jest szczególnie wrażliwa na osteoporozę, ponieważ utrata kości w tym miejscu jest często przyczyną złamania, typowego dla starszych osób z osteoporozą.

W badaniu finansowanym przez Unię Europejską wzięło udział 1142 osób z pięciu krajów (Francja, Holandia, Polska, Wielka Brytania i Włochy) w wieku od 65 do 79 lat. Ochotników podzielono losowo na dwie grupy - na diecie śródziemnomorskiej oraz grupę kontrolną na innej diecie. Grupa na diecie śródziemnomorskiej dostawała od prowadzących badanie między innymi oliwę i pełnoziarnisty makaron, podawano im również niewielką dawkę witaminy D, aby zniwelować wpływ różnych dawek światła słonecznego na poziom tej witaminy w poszczególnych krajach. Osoby przestrzegające diety śródziemnomorskiej zwiększyły spożycie owoców, warzyw, orzechów, nierafinowanych zbóż, oliwy z oliwek i ryb, spożywały niewielkie ilości produktów mlecznych i mięsa oraz umiarkowane ilości alkoholu.

Gęstość kości w części lędźwiowej kręgosłupa oraz w szyjce kości udowej zmierzono u 600 osób na początku badania i po 12 miesiącach. U mniej niż 10 proc. z tej grupy zdiagnozowano osteoporozę na początku badania.

Dieta nie miała zauważalnego wpływu na uczestników z prawidłową gęstością kości, wpłynęła natomiast na osoby z osteoporozą. U osób z grupy kontrolnej obserwowano typowe zmniejszenie gęstości kości związane z wiekiem, natomiast osoby stosujące dietę wykazywały wzrost gęstości kości w szyjce kości udowej.

To pierwsze długoterminowe, ogólnoeuropejskie badanie kliniczne dotyczące wpływu diety śródziemnomorskiej na stan kości u osób starszych. Ponieważ budowanie i zanik tkanki kostnej to procesy powolne, trwające rok badanie wciąż było stosunkowo krótkie.

Autorzy chcieliby przeprowadzić podobne lub dłuższe badanie na większej grupie uczestników z osteoporozą, by sprawdzić wpływ diety śródziemnomorskiej także na inne regiony ciała. Jeśli zanik kostny można ograniczyć poprzez dietę, byłby to cenny dodatek do obecnych terapii osteoporozy, mogących mieć istotne skutki uboczne.

Wcześniejsze badania wykazały, że dieta śródziemnomorska przynosi liczne korzyści zdrowotne, zmniejszając ryzyko chorób układu krążenia, choroby Parkinsona, Alzheimera i nowotworów.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28572.html>



14-01-2025

## **Targi LABS EPXO 2025**

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## **Nanotechnologia w medycynie**

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## **Uważaj na zimno**

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## **Indeks sytości i gęstość odżywcza**

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## **Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana**

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## **Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi**

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## **Głęboki sen oczyszcza mózg**

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

# Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**