

BỔ SUNG CANXI KHÔNG LÀM TĂNG NGUY CƠ MẮC BỆNH TIM MẠCH Ở PHỤ NỮ

(khoahoc.tv) - Một nghiên cứu mới đã đi ngược lại những khẳng định trước đây về việc bổ sung canxi làm gia tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Bổ sung canxi là việc làm phổ biến ở nữ giới nhằm làm chắc xương. Những cuộc nghiên cứu trước đây đã chỉ ra rằng bổ sung canxi có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch, nhưng các số liệu lại mâu thuẫn nhau. Một cuộc nghiên cứu mới được tiến hành bởi Bệnh viện Brigham and Women's Hospital (BWH) đã phát hiện ra rằng, việc bổ sung canxi không làm gia tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch ở nữ giới. Nghiên cứu này cũng được đăng tải trên Osteoporosis International.

Các nhà nghiên cứu đã kiểm tra việc sử dụng canxi bổ sung và các bệnh có liên quan đến tim mạch trong một nghiên cứu thuần tập theo thời gian (prospective cohort study) trên 74.245 phụ nữ, nghiên cứu về Sức khỏe nữ giới (Nurses' Health Study). Những người phụ nữ tham gia vào nghiên cứu không hề bị mắc bệnh tim mạch hay ung thư ngay từ đầu. Họ được theo dõi trong vòng 24 năm để thống kê nguy cơ phát triển của bệnh đau tim và đột quỵ. Việc bổ sung canxi được đánh giá 4 năm một lần.

“Cuộc nghiên cứu của chúng tôi có một vài ưu điểm khác biệt so với những cuộc nghiên cứu trước đây, như là nó được tiến hành trên số lượng lớn người tham gia, thời gian theo dõi dài, và số lượng lớn các biến cố tim mạch được xác nhận bởi hồ sơ y tế, những thông tin chi tiết về bữa ăn và các nhân tố khác gây nguy cơ mắc bệnh tim mạch cùng những lần kiểm tra định kỳ về việc bổ sung canxi được theo dõi trong 24 năm”, bà Julie Paik, thạc sĩ Y tế công cộng, bác sĩ y khoa, chủ nhiệm của đề tài nghiên cứu khoa học này cho hay.

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng ở giai đoạn đầu của cuộc nghiên cứu, phụ nữ uống canxi bổ sung có mức độ hoạt động thể chất cao hơn, hút thuốc lá ít hơn và hấp thụ ít chất béo hơn so với phụ nữ không uống canxi bổ sung. Trong suốt 24 năm theo dõi, đã có 2709 ca đau tim và 1856 cơn đột quỵ.

“Dựa vào những phát hiện của chúng tôi, cần thiết có thêm những nghiên cứu thuần tập trong thời gian dài để kiểm tra nguy cơ mắc bệnh tim mạch có liên quan đến việc sử dụng canxi bổ sung”.

Nghiên cứu này được hỗ trợ bởi Viện Y tế quốc gia.

Osteoporosis International cũng khẳng định rằng, sau khi phân tích tổng hợp, kết quả cho thấy việc bổ sung canxi có hoặc không có vitamin D không làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch vành hoặc nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân (all-cause mortality) ở phụ nữ lớn tuổi.