

UỐNG CANXI LIỀU CAO TĂNG 20% NGUY CƠ BỆNH TIM

Nhiều người, đặc biệt là đàn ông và phụ nữ trong độ tuổi trung niên trở lên, đang uống bổ sung canxi nhằm phòng ngừa bệnh loãng xương. Tuy nhiên, các chuyên gia cảnh báo việc bổ sung này có thể gây hại vì làm tăng nguy cơ chết vì bệnh.

Nhiều người, đặc biệt là đàn ông và phụ nữ trong độ tuổi trung niên trở lên, đang uống bổ sung canxi nhằm phòng ngừa bệnh loãng xương. Tuy nhiên, các chuyên gia cảnh báo việc bổ sung này có thể gây hại vì làm tăng nguy cơ chết vì bệnh tim.

Hàng trăm ngàn người trưởng thành đang dùng bổ sung canxi, hoặc theo chỉ định của bác sĩ để chống lại bệnh loãng xương - căn bệnh mà trong đó xương trở nên mỏng đi và ngày càng dễ gãy, vỡ hơn - hoặc như một biện pháp phòng ngừa, bảo vệ xương.

Tuy nhiên, một nghiên cứu mới đối với 388.000 người phát hiện, đàn ông dùng bổ sung canxi với liều lượng hơn 1.000mg/ngày có nguy cơ bị mắc bệnh tim và chết vì nó cao hơn tới 20%. Tác động này không được ghi nhận ở nữ giới.

Theo các nhà nghiên cứu, uống thuốc bổ sung canxi liều cao “lợi bất cập hại” vì nó làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim và tử vong ở đàn ông thêm 20%.

Dẫu vậy, những người có chế độ dinh dưỡng giàu canxi chỉ thông qua thực phẩm và đồ uống sẽ không phải đối mặt với việc tăng nguy cơ bị bệnh tim, theo các nhà nghiên cứu đến từ Viện Ung thư quốc gia Mỹ.

Các viên thuốc bổ sung sẽ làm tăng nồng độ canxi lưu thông trong máu và dường như tạo ảnh hưởng xấu đến hệ thống tim mạch. Các chuyên gia tin rằng, nồng độ canxi cao hơn trong máu dẫn đến xơ cứng động mạch, hiện tượng rất cuộc có thể gây ra các cơn đau tim.

Cục Tiêu chuẩn thực phẩm của Anh khuyến nghị người trưởng thành cần 700mg canxi/ngày và chúng nên được bổ sung từ thực phẩm như sữa, phô mát và rau quả xanh, rậm lá.

Các tác giả nghiên cứu kết luận: “Liều có sự khác biệt về giới tính trong ảnh hưởng của các viên thuốc bổ sung canxi đối với hệ tim mạch của chúng ta hay không cần được nghiên cứu thêm. Trước thực tế rằng người dân ngày càng lạm dụng uống thuốc bổ sung canxi, việc đánh giá cách sử dụng các viên thuốc canxi ngoài mục đích tăng cường sức khỏe của xương là rất quan trọng”.

So với nam giới, phụ nữ lớn tuổi có nhiều nguy cơ loãng xương hơn vì tốc độ tổn thương xương tăng lên do thời kỳ mãn kinh. Tính trung bình, tỉ lệ người trên 50 tuổi bị gãy xương vì bệnh loãng xương ở phụ nữ là 1:2 và ở đàn ông là 1:5.