

ΜΑΧΗ ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. Δημόπουλος: Περιορισμός αλκοόλ και καπνίσματος για υγιή οστά **ΣΕΛ. 52**



Περιορισμός αλκοόλ και καπνίσματος για υγιή οστά

Η μελέτη Framingham αποτελεί μοναδικό παράδειγμα στα ιατρικά χρονικά και έχει συντελέσει στην κατανόηση κυρίως των καρδιαγγειακών νοσημάτων και στη βελτίωση της θεραπείας τους. Συγκεκριμένα, πρόκειται για προοπτική μελέτη των κατοίκων της κομότητας Framingham, στη Μασαχουσέτη των Ηνωμένων Πολιτειών που παρακολουθούνται από το 1948 αναφορικά με την εξέλιξη της υγείας τους και την ύπαρξη παραγόντων κινδύνου όπως είναι το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ κ.λπ.

Παρότι το κύριο ενδιαφέρον των ερευνητών αφορά τα καρδιαγγειακά νοσήματα, πρόσφατα διενεργήθηκε ανάλυση αναφορικά με τη συχνότητα των καταγμάτων του ισχίου, ένα συχνό ορθοπαιδικό πρόβλημα που παρατηρείται σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και σχετίζεται με την οστεοπόρωση. Στη μελέτη εντάχθηκαν 10.550 άνδρες και γυναίκες και οι απόγονοί τους που παρακολουθούνταν από το 1970 ως το 2010 ανά πενταετία για την εμφάνιση καταγμάτων ισχίου σε άτομα ηλικίας άνω των 60 ετών.



Η μελέτη έδειξε ότι την περίοδο παρακολούθησης υπήρξε μείωση των καταγμάτων κατά περίπου 4% ανά έτος που αντιστοιχεί σε συνολική μείωση 67%, προσαρμοσμένη στην ηλικία των ασθενών που συμμετείχαν στη μελέτη.

Σίγουρα, στη μείωση αυτή συνέβαλαν τα φάρμακα για την οστεοπόρωση που έχουν λάβει έγκριση και χορηγούνται τις τελευταίες δεκαετίες σε αυτούς τους ασθενείς. Οι ερευνητές όμως διαπίστωσαν ότι την περίοδο παρακολούθησης μειώθηκε το ποσοστό των καπνιστών από 38% στο 15% αλλά και αυτών που έκαναν σημαντική κατανάλωση αλκοόλ (πάνω από 3 ποτά την ημέρα) από 7% στο 4,5%. Τόσο το κάπνισμα όσο και η κατάχρηση αλκοόλ είναι παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση καταγμάτων ισχίου και οι επιστήμονες θεωρούν ότι ο περιορισμός των δύο αυτών έξεων συνέβαλε περισσότερο από 90% στη μείωση της επίπτωσης της νόσου. Άλλοι παράγοντες κινδύνου όπως το χαμηλό σωματικό βάρος αλλά και η πρόωγη εμμηνόπαυση δεν μεταβλήθηκαν ιδιαίτερα την περίοδο παρακολούθησης.

Η μελέτη έχει περιορισμούς καθώς σε αυτή εντάχθηκαν μόνο άτομα λευκής φυλής και δεν υπήρχαν δεδομένα για τη χρήση θεραπειών ορμονικής αποκατάστασης αλλά και των μετρήσεων οστικής πυκνότητας. Θεωρείται όμως μάλλον απίθανο αυτοί οι παράγοντες να έχουν συντελέσει στην παρατηρούμενη μείωση. Επομένως, η μελέτη επιβεβαίωσε τη σημαντική μείωση των καταγμάτων ισχίου και ανέδειξε τη σημασία της επίδρασης σε τροποποιήσιμους παράγοντες κινδύνου όπως είναι το κάπνισμα και η κατάχρηση αλκοόλ για τη βελτίωση και της οστικής υγείας του πληθυσμού.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρύτανης του ΕΚΠΑ

