دراسة تكشف عن فوائد الكالسيوم لصحة القلب والأوعية الدوية

من بين الاختبارات التي يلجأ إليها الأطباء، لفهم مخاطر الإصابة بأمراض القلب على نحو أفضل، فحص الكالسيوم في الشرايين التاجية، وهو نوع خاص من التصوير المقطعي المحوسب.

اختبار الكالسيوم

ويقيس هذا الاختبار كمية الكالسيوم في جدران شرايين القلب، لتحديد درجة (تركيز) الكالسيوم. وكلما ارتفعت الدرجة، زاد خطر الإصابة بنوبة قلبية.

والجدير بالذكر هنا أن الكالسيوم يشكل جزءاً ضئيلاً فقط من الترسبات الضارة (المعروفة باسم اللويحة plaque)، التي تسبب ضيق شرايين القلب. وفي هذا الصدد، أوضح د. راندرسون كاردوسو، اختصاصي أمراض القلب بمستشفى بريغهام والنساء، التابع لجامعة هارفارد:"تحتوي اللويحة كذلك على كوليسترول وخلايا التهابية وأنسجة ندبية". وفي التصوير المقطعي المحوسب، لا يكون الكوليسترول مرئياً، بينما من السهل رؤية الكالسيوم. ونظراً لوجود ارتباط وثيق بين كمية الكالسيوم وحجم اللويحة، فإن "درجة

الكالسيوم" تعد مؤشراً جيداً على نوع اللويحة داخل الشرايين.

ومع ذلك، ربما يتساءل البعض - مثلما فعل مرضى د. كاردوسو وغيرهم - حول ما إذا كان تناول الكالسيوم في نظامك الغذائي، أو من المكملات الغذائية، يؤثر على درجة الكالسيوم لديك.

واللافت أن الأبحاث حول هذا الموضوع متضاربة إلى حد ما، لكن دراسة نشرت في عدد يوليو (تموز) 2024 من دورية الكلية الأميركية لأمراض القلب «أدفانسيز» تقدم إجابات أوضح.

تناول الكالسيوم يقلل تكلّس الشرايين

جاءت النتائج بناءً على دراسة "1914" شخصاً، في إطار جهود للتعرف على مخاطر تصلب الشرايين على المدى البعيد داخل المجتمعات المتنوعة. وتراوحت أعمار من شملتهم الدراسة بين 45 و64 عاماً، في أواخر الثمانينات من القرن الماضي. وتمكن الباحثون من تقدير كمية الكالسيوم التي يتناولها المشاركون عادةً، بناءً على استبيانات النظام الغذائي التفصيلية التي أجريت عند تسجيلهم للمرة الأولى، ومرة أخرى بعد 10 سنوات.

وبعد نحو 20 عاماً من بدء الدراسة، خضع المشاركون لفحوصات التصوير المقطعي المحوسب، لقياس حجم التكلس في الشرايين التاجية، وكذلك في الشريان الأورطي والصمام الأورطي والصمام التاجي، حيث قد يتراكم الكالسيوم كذلك.

وخلص الباحثون إلى أن:'الأشخاص الذين استهلكوا الكميات الأكبر من الكالسيوم، كان لديهم تكلس أقل بالشرايين التاجية (وكذلك في أجزاء من الشريان الأورطي والصمام الأورطي)، مقارنة بالأشخاص الذين استهلكوا الكميات الأقل".

وتتوافق هذه النتائج مع أبحاث أخرى كشفت أن الكالسيوم الغذائي مفيد، حسبما أفاد د. كاردوسو. وأضاف:"يساعد الكالسيوم على خفض ضغط الدم، ربما عبر تحسين وظيفة بطانة الأوعية الدموية. ويعد هذا أحد الأسباب التي تجعل النظام الغذائي المعروف باسم "داش" DASH- Dietary Approaches to Hypertension (النهج الغذائي لوقف ارتفاع ضغط الدم)، يتضمن حصتين من منتجات الألبان قليلة الدسم والغنية بالكالسيوم يومياً".

جرعات الكالسيوم اللازمة

حسب استطلاعات النظام الغذائي، لا يحصل الكثير من الأميركيين (خاصة البالغين الأكبر سناً) لا يحصلون على مستويات الكالسيوم الموصى بها. وتشير أحدث البيانات إلى أن الأشخاص، الذين تبلغ أعمارهم 60 عاماً أو أكثر، يستهلكون في المتوسط 875 ملليغراماً فقط من الكالسيوم يومياً، بدلاً عن 1000 ملليغرام الموصى بها (للرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 51 و70 عاماً) أو 1200 ملليغرام (للنساء في سن 51 عاماً أو أكثر، والرجال الذين تبلغ أعمارهم 71 عاماً أو أكثر).

وفي هذا الصدد، قال د. كاردوسو:"أنصح مرضاي بالتأكد من حصولهم على كميات كافية من الكالسيوم من وجباتهم الغذائية".

وجدير بالذكر أن ما يقرب من ثلاثة أرباع الكالسيوم الغذائي يأتي من منتجات الألبان، والأطعمة التي تحتوي على منتجات الألبان، داخل الولايات المتحدة.

وشرح د. كاردوسو أن الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً، يستبعد منتجات الألبان والأطعمة الأخرى القائمة على الحيوانات، ربما ينبغي لهم استشارة اختصاصي تغذية للتأكد من حصولهم على ما يكفي من الكالسيوم. ومع ذلك، هناك الكثير من ماركات حليب اللوز أو حليب الشوفان أو غيرها من أنواع الحليب النباتي، مدعمة بالكالسيوم.

والآن، ماذا عن مكملات الكالسيوم، والتي غالباً ما يُنصح بها للنساء بعد انقطاع الطمث، للمساعدة في منع هشاشة العظام؟ رغم أن بعض الأبحاث تشير إلى وجود صلة بين مكملات الكالسيوم بجرعات عالية (1000 ملليغرام يومياً) وأمراض القلب، فإن أبحاثاً أخرى لا تشير إلى ذلك.

ومع ذلك، فمن الأفضل الحصول على الكالسيوم من الطعام، وتجنب المكملات الغذائية ما لم يوصِ بها طبيبك، وينصح الكثير من الخبراء بعدم تناول أكثر من حبة واحدة بجرعة 500 ملليغرام يومياً، مع الطعام لتحسين الامتصاص.