

Γιατί η πρόσληψη ασβεστίου είναι σημαντικότερη για τα άτομα που φέρουν ορισμένες γονιδιακές μεταλλάξεις;

Η ομοιόσταση του ασβεστίου και του μεταβολισμού των οστών απαιτούν το γονίδιο VDR για να λειτουργήσουν σωστά. Μία γενετική μετάλλαξη του γονιδίου VDR, που φέρει περίπου το 26% του πληθυσμού, κάνει τα άτομα πιο επιρρεπή στην οστεοπόρωση όταν η πρόσληψη ασβεστίου στην καθημερινή τους διατροφή είναι χαμηλή. Για τους φορείς αυτής της μετάλλαξης, η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου είναι ζωτικής σημασίας. Επιπλέον, μια παραλλαγή του γονιδίου LCT, που φέρει μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού, προκαλεί δυσανεξία στη λακτόζη. Οι άνθρωποι που φέρουν αυτή τη μετάλλαξη τείνουν να καταναλώνουν λιγότερα γαλακτοκομικά προϊόντα, περιορίζοντας με τον τρόπο αυτό μια σημαντική πηγή διατροφικού ασβεστίου και αυξάνοντας τον κίνδυνο της έλλειψης ασβεστίου. Για αυτούς τους ανθρώπους, οι εναλλακτικές διατροφικές πηγές ασβεστίου ή τα συμπληρώματα ασβεστίου είναι ιδιαίτερα σημαντικά. Ακόμη, το γονίδιο MTHFR και συγκεκριμένη μετάλλαξη του που ελέγχουμε στο DNAHealth, επίσης σχετίζεται με την οστεοπόρωση στις γυναίκες και τα άτομα που φέρουν την ομόζυγη μετάλλαξη του θα πρέπει να λαμβάνουν επαρκή ποσότητα ασβεστίου ημερησίως.