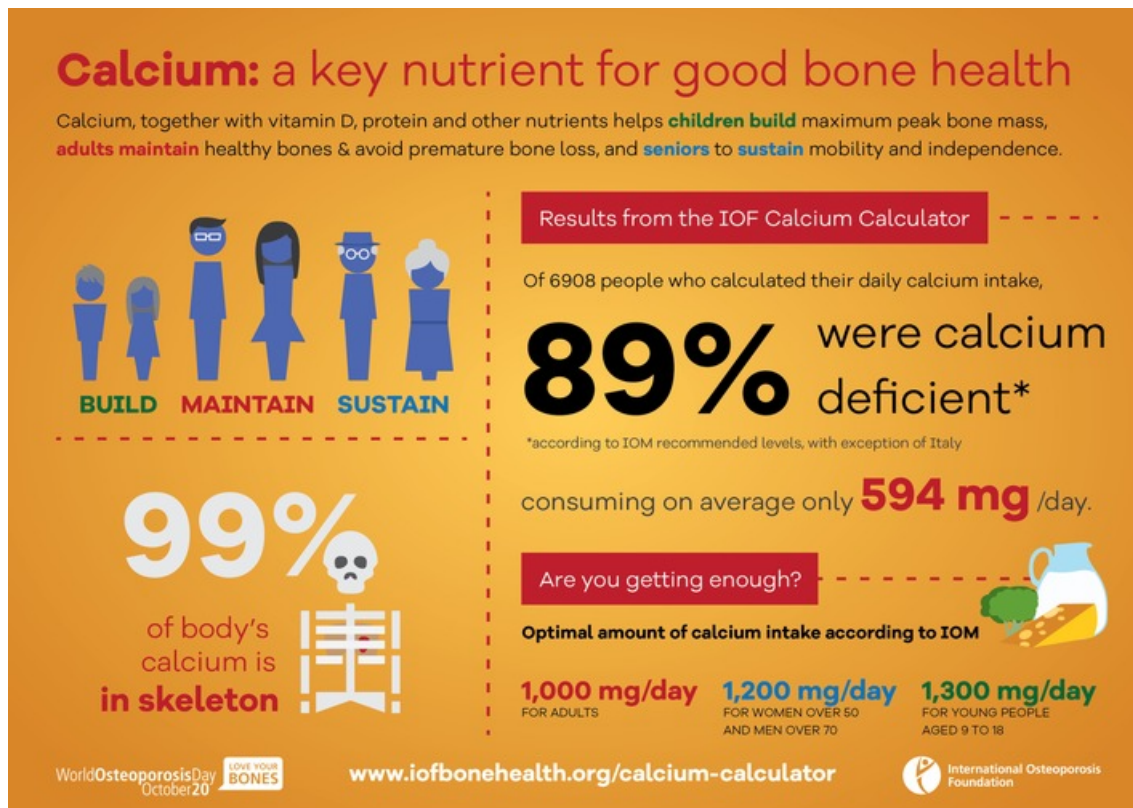


20.10.2015 - 10:26 Uhr

Le calculateur montre que 89 % des utilisateurs ne bénéficient pas de suffisamment de calcium, un nutriment clé pour la bonne santé osseuse



Nyon (ots) -

De nouveaux résultats publiés lors de la Journée mondiale contre l'ostéoporose par la Fondation internationale pour l'ostéoporose (International Osteoporosis Foundation - IOF) montrent que 89 % des personnes ayant utilisé le nouveau Calculateur de calcium de l'IOF (basé sur les recommandations de l'Institut de médecine (IOM, Institute of Medicine)*) présentaient une carence en calcium. L'outil en ligne gratuit permet aux gens de calculer leur apport quotidien approximatif en calcium en fonction de leur régime alimentaire hebdomadaire habituel.

- Calculateur de calcium de l'IOF (<http://www.iofbonehealth.org/calcium-calculator>)

- Infographie des résultats de l'enquête (<http://www.worldosteoporosisday.org/press-centre>)

Le calcium est une substance fondamentale de notre tissu osseux, avec 99 % du calcium de l'organisme stocké dans le squelette. Avec la vitamine D, les protéines et d'autres micronutriments, un apport adéquat en calcium permet aux jeunes personnes de se constituer une ossature solide afin de maximiser le potentiel de leur masse osseuse, et aux personnes plus âgées de conserver leur santé osseuse lorsqu'elles vieillissent.

Les recommandations relatives au calcium varient à travers le monde, avec des apports recommandés basés sur l'âge et le sexe. Selon l'Institut de médecine (IOM), les jeunes gens entre 9 et 18 ans doivent bénéficier d'un apport de calcium de 1300 mg/jour, alors que les femmes en post-ménopause et les hommes de plus de 70 ans doivent en recevoir au moins 1200 mg par jour.

Les résultats du calculateur de calcium, basés sur 6 908 utilisateurs provenant de 83 pays, ont montré que :

- L'apport moyen en calcium était de 594 mg par jour. Même si l'on rajoutait à ce total 300 mg de calcium, afin de prendre en compte le calcium provenant de sources non incluses dans le calculateur, les utilisateurs seraient toujours carencés

- Les hommes et les femmes présentaient des pourcentages presque égaux de carence (89 % contre 90 % respectivement), sans différence significative entre les groupes d'âge
- 11 % atteignaient des niveaux d'apport en calcium suffisants
- Chez 29 % des personnes interrogées, une ostéoporose ou une ostéopénie avait précédemment été diagnostiquée

Judy Stenmark, directrice générale, IOF, a déclaré : " Ces résultats suggèrent que beaucoup de personnes peuvent ne pas avoir conscience de l'importance d'une alimentation saine favorisant la santé osseuse. Un régime alimentaire sain et équilibré, associé à des exercices physiques réguliers et des choix de style de vie intelligent, comme le fait de ne pas fumer et de consommer modérément de l'alcool, permet d'établir les bases d'une ossature solide lorsque vous vieillissez. Pour les personnes présentant des risques élevés de fracture en raison d'une ostéoporose, un régime alimentaire sain favorisant la santé osseuse permet de prévenir les chutes et améliore les avantages de la thérapie. "

Elle a ajouté que " De récents rapports controversés dans les médias en ce qui concerne le calcium, la vitamine D et le rôle de la supplémentation peuvent être une source de confusion. Ce qu'il est important de se rappeler, c'est que pour avoir une santé osseuse optimale, il faut atteindre les apports alimentaires recommandés de calcium et de vitamine D ainsi que d'autres nutriments importants. Il faut reconnaître que les recommandations portant sur les apports de calcium varient à travers le monde. L'IOF utilise les recommandations de l'IOM comme norme de référence, mais elle soutient l'utilisation des recommandations relatives à un apport national/local. Les besoins en calcium doivent être satisfaits principalement par le biais des sources alimentaires. Les compléments peuvent être bénéfiques si un apport adéquat de calcium ne peut pas être atteint grâce à l'alimentation, surtout lorsqu'il existe certaines pathologies. Toutes les personnes qui se sentent préoccupées doivent s'entretenir avec leur médecin qui les conseillera de manière appropriée. "

L'ostéoporose, une maladie chronique qui entraîne une fragilité osseuse sujette à des fractures, touche environ une femme sur trois et un homme sur cinq âgés de plus de 50 ans. Les fractures ostéoporotiques représentent la principale cause de douleur, de handicap et de perte d'autonomie chez les personnes âgées, partout dans le monde.

Calculateur de calcium disponible gratuitement :

En ligne : <http://bit.ly/calcium-calculator-web>

Application pour iPhone : <http://bit.ly/calcium-calculator-iOS>

Application pour Android : <http://bit.ly/calcium-calculator-android>

*Le calculateur utilise les recommandations de l'IOM pour tous les pays, à l'exception de l'Italie où des recommandations nationales ont été données.

La Journée mondiale contre l'ostéoporose (JMO), le 20 octobre, marque une campagne qui s'étale sur un an <http://www.worldosteoporosisday.org> #LoveYourBones

Partenaires officiels de la JMO : Amgen, Fonterra, Pfizer Consumer Healthcare (division des produits de soins de santé), Lilly, MSD, Takeda Sociétés soutenant la JMO en matière de nutrition : DSM, Rousselot, Sunsweet

Contact auprès des médias

Charanjit Jagait

Téléphone +41-79-874-52-08, cjagait@iofbonehealth.org

Medieninhalte



Le calculateur montre que 89 % des utilisateurs ne bénéficient pas de suffisamment de calcium, un nutriment clé pour la bonne santé osseuse / Texte complémentaire par ots et sur www.presseportal.ch/fr/nr/100021616 / L'utilisation de cette image est pour des buts rédactionnels gratuite. Publication sous indication de source: "obs/The International Osteoporosis Foundation (IOF)/IOF"

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100021616/100779326> abgerufen werden.