



Lite fett gir beinskjørhet

Lav kroppsvekt og lav fettmasse er en viktig risikofaktor for beinskjørhet.

Muskelmasse er spesielt avgjørende for beintettheten. Fettmasse ser imidlertid også ut til å spille en viktig rolle mot beinskjørhet.

Det viser en studie ved Universitetet i Bergen.

Viktig fett

Undersøkelsen bekrefter at lav kroppsvekt øker faren for osteoporose og brudd.

Kroppsmassen består hovedsakelig av bein, fett og muskler. Muskelmassen er spesielt viktig for beintettheten. Fettmassen ser imidlertid også ut til å ha stor betydning - særlig hos kvinner, viser den nye studien.

Personer med lav fettmasse, spesielt eldre kvinner, er i risikozonen for å utvikle beinskjørhet.

Det betyr imidlertid ikke at overvekt har en beskyttende virkning, men at lav fettmasse er en risikofaktor.

B-vitamin og folat

Norge ligger på verdenstoppen når det gjelder forekomsten av osteoporotiske brudd. Beintettheten i den norske befolkningen er lav sammenlignet med data fra USA og andre

europiske land. Forskjellen er imidlertid ikke betydelig nok til å forklare den høye andelen brudd alene.

Resultatene antyder at B-vitamin kan ha en forebyggende virkning. Mangel på B-vitamin gir økte nivåer av homocystein, en svovelholdig aminosyre. Studien har funnet en negativ sammenheng mellom homocystein og beintetthet. Personer med høye nivåer homocystein er mer utsatt for lårhalsbrudd enn folk med lavere homocysteinverdier.

Opphopninger av homocystein er også forbundet med hjerneslag, blodpropp og infarktssykdom.

Hos kvinner ble det funnet en positiv sammenheng mellom folat og beintetthet. Kvinner med lave folatnivåer øker faren for hoftebrudd.

Doktorgradavhandling

Studien, *Epidemiologic studies of osteoporosis in Hordaland. Issues related to body composition and B-vitamins*, er doktorgradavhandlingen til Clara Gram Gjesdalm, overlege ved Revmatologisk avdeling, Haukeland Universitetssykehus.

Avhandlingen utgår fra Institutt for samfunnsmedisinske fag, seksjon for epidemiologi og medisinsk statistikk og Institutt for indremedisin, seksjon for revmatologi ved Universitetet i Bergen.

Den er basert på data fra Homocysteinundersøkelsen i Hordaland (1992-93) og Helseundersøkelsen i Hordaland (HUSK 1997-99).

Kilder:

Tidsskrift for Den norske legeforening 2008
Universitetet i Bergen
Haukeland Universitetssykehus

