

해외의약뉴스

비타민 D만으로는 골 건강이 향상되지 않는다.

의약품정책연구소

개요

최근 연구 결과, 골 건강을 위해서 비타민 D 제제를 단독 투여 하는 것은 비타민 D 수치가 정상인 여성에서는 효과가 없는 것으로 밝혀졌다. John Aloia 박사(Winthrop University Hospital in Mineola)는 “이러한 연구 결과는 골 건강에 있어서 1일 섭취 권장량(RDA, recommended dietary allowance) 이상의 비타민 D 제제 보다 칼슘 보충제가 효과적이라는 사실을 나타낸다.”고 발표하였다.

키워드

칼슘 보충제, 비타민 D 제제, 골 건강

9월 24일, 159명의 폐경기 여성을 대상으로 골 교체(bone turnover)를 분석한 연구 결과가 Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism에 발표되었다. 이 연구에서는 여성을 아래와 같이 네 그룹으로 분류하여 혈액 속 부갑상선 호르몬과 같이 골 교체 수준을 반영하는 수치를 6개월 동안 평가하였다.

- 그룹 1: 비타민 D와 칼슘을 함께 섭취
- 그룹 2: 칼슘 1,200 mg 매일 섭취
- 그룹 3: 비타민 D 4,000 IU 매일 섭취
- 그룹 4: 비활성 위약 섭취

골 교체는 오래된 뼈가 파괴되는 인체의 자연적인 과정으로, 연령이 낮으면 손실된 만큼 대체할 수 있도록 새로운 뼈가 생성되게 된다. 하지만 여성의 경우 30세 이후 골량이 감소하기 시작하여 폐경 이후에는 그 손실이 가속화된다.

연구 결과, 매일 칼슘 보충제를 섭취하는 여성의 경우 골 교체 수준을 반영하는 수치인 부갑상선 호르몬 수치가 상당히 감소하는 것으로 나타났으나, 비타민 D 제제의 섭취는 이러한 수치에 큰 영향을 미치지 않음이 보고되었다.

John Aloia 박사는 “비타민 D와 칼슘은 부갑상선 호르몬 수치를 감소시켜 골 교체를 억제하기 위해 상호작용하므로 비타민 D가 부족한 여성들에게 도움이 될 수 있다. 그러나 이미 1일 섭취 권장량의 비타민 D를 섭취하고 있는 여성에게는 비타민 D 제제의 추가적인 보충으로 인한 이점이 없는 것으로 밝혀졌다.”고 발표하였다. 또한 “여성은 칼슘의 섭취 과잉으로 인한 혈관 부작용 가능성에 대해 주의할 필요

가 있으며, 그들의 식단이 적절한지 여부와 칼슘 보충체의 섭취 등에 대하여 전문가와 상담해야 한다.” 고 말했다.

■ 원문정보 ■

HealthDay News, Sep 24, 2013

(<http://consumer.healthday.com/vitamins-and-nutritional-information-27/nutritional-supplements-health-news-504/vitamin-d-alone-doesn-t-benefit-bone-health-study-says-680419.html>)