

BOR

Główne zastosowania:

- osteoporoza,
- złamania,
- ogólnie stan układu szkieletowego,
- menopauza,
- zapalenie stawów i kości,
- reumatoidalne zapalenie stawów,
- młodzieńcze zapalenie stawów.

Hormony żeńskie

Badania naukowe wskazują, że suplementacja borem znacząco wpływa na aktywność estrogenu. W pewnej próbie klinicznej z udziałem kobiet w wieku pomenopauzalnym przyjmujących z udziałem kobiet w wieku pomenopauzalnym przyjmujących 3 mg boru dziennie stwierdzono istotny wzrost 17 beta estradiolu – najbardziej aktywnej postaci estrogenu. Obecnie brak badań na temat wpływu suplementacji boru na symptomy menopauzy, ale dostępne dowody wskazują na korzystny jej wpływ na poziom wapnia w organizmie.

Szkielet i gęstość kości

Najwięcej korzyści z suplementacji borem odnosi najprawdopodobniej układ szkieletowy. Jak wspomniano powyżej suplementacja borem znacząco zwiększa aktywność estrogenu, co więcej niż prawdopodobnie wywiera pozytywny wpływ na gęstość kości u kobiet. Szczególnie istotne dla stanu kości są dane wykazujące zmniejszenie wydalania wapnia o 44% u kobiet w wieku pomenopauzalnym przyjmujących 3 mg boru dziennie. Oprócz wpływu na estrogen naukowcy sugerują, że bor może być potrzebny do przekształcania przez nerki 25-cholekalcyferolu w najbardziej aktywną postać witaminy D (1,25 dwuhydroksycholekalcyferol). Ta postać witaminy D jest niezbędna do wchłaniania wapnia w jelitach.

Stawy

Nie ustalono jeszcze na pewno sposobu działania, ale w dwóch badaniach wskazano, że suplementacja borem ma korzystny wpływ na stawy osób z chorobami kości, reumatoidalnym zapaleniem stawów i młodzieńczymi postaciami zapalenia stawów. Wyniki obu badań wykazały wymierną poprawę u dużej większości osób przyjmujących dodatkowo ilości boru.

Powszechne źródła pokarmowe

- zielone warzywa liściaste,
- owoce,
- produkty pełnoziarniste,
- orzechy.

Możliwe objawy niedoboru:

- osteoporoza,
- niedobór estrogenu,
- nadmierne wydalanie wapnia i magnezu,
- niedobór testosteronu,
- pogorszenie funkcji umysłowych.

Suplementacja

Typowe dawki suplementacyjne wynoszą 1-9 mg dziennie. Chociaż można przyjmować bor oddzielnie jednak najlepsze rezultaty, ze względu na efekt działania w organizmie, przynosi zażywanie boru wraz z wapniem i magnezem. Należy wybierać preparaty standaryzowane i nie zawierające żadnych sztucznych środków konserwujących czy barwiących. Preparaty w szklanym ciemnym opakowaniu zapewnią stabilność tego minerału przez cały czas zażywania.

Piśmiennictwo:

1. Meacham S et al, American Journal of Clinical Nutrition, 61, 1995, pp 341-345.
2. Lore F et al, Horm Metabol Res, 16, 1984, p 58.
3. Travers R et al, Journal of Nutritional Medicine, 1, 1990, pp 127-132.