

مكملات الكالسيوم وفيتامين D : هل تحمي كبار السن من السقوط حقًا؟

9 سبتمبر، 2025



تشير أبحاث حديثة شوكًا حول فعالية مكملات الكالسيوم وفيتامين D في الوقاية من الكسور الناتجة عن السقوط لدى كبار السن. وأشارت فرقة العمل المعنية بالخدمات الوقائية الأميركية (USPSTF) إلى أن هذه المكملات لا تقلل بشكل كبير من خطر السقوط لدى معظم كبار السن. وفقًا لتقرير نشرته صحيفة "تايمز أوف إنديا"، يُعتبر ضعف العضلات ومشاكل الرؤية من العوامل الرئيسية التي تساهم في السقوط، بينما تُعتبر ممارسة التمارين الرياضية واتباع نظام غذائي متوازن أكثر فاعلية.

على الرغم من أهمية فيتامين D والكالسيوم لصحة العظام بشكل عام، إلا أن الاعتماد على المكملات الغذائية فقط للوقاية من السقوط قد لا يكون كافيًا. فهم أسباب السقوط يساعد في اتخاذ خطوات عملية مبنية على الأدلة للحفاظ على السلامة والحركة.

راجع فريق USPSTF دراسات موسعة حول تأثير المكملات الغذائية على خطر السقوط، ووجدوا أن تناول الكالسيوم وفيتامين D منفردين أو معًا لا يقلل بشكل ملحوظ من خطر السقوط أو الكسور لدى كبار السن الذين لا يعانون من نقص واضح. ولا تنطبق هذه التوصية على الأشخاص المصابين بهشاشة العظام، أو نقص فيتامين D، أو الذين يتناولون المكملات لعلاج حالات طبية محددة. لذلك، خلاصة الأمر أن هذه المكملات

ليست الحل الأمثل لغالبية كبار السن.

على الرغم من أهميتها لصحة العظام، فإن الكالسيوم وفيتامين D لا يعالجان جميع العوامل التي تزيد من خطر السقوط، مثل ضعف العضلات المرتبط بالعمر، ضعف التوازن، ضعف البصر، أو تأثير بعض الأدوية. هذه الأسباب المتعددة تتطلب استراتيجيات شاملة تتجاوز مجرد تناول المكملات.

تُعتبر تعديلات نمط الحياة أكثر فاعلية في الوقاية، حيث تحسن تمارين القوة والتوازن مثل رفع الأثقال، التاي تشي، اليوغا، والبيلاتس من قوة العضلات وثباتها، مما يقلل من احتمالية السقوط بشكل كبير. كما يساعد النشاط البدني المنتظم في الحفاظ على كثافة ومرونة العظام، مما يعالج عوامل خطر لا تستطيع المكملات الغذائية وحدها معالجتها.

الحفاظ على مستويات كافية من الكالسيوم وفيتامين D من خلال النظام الغذائي والتعرض الآمن لأشعة الشمس ضروري للصحة العامة. تشمل المصادر الغذائية الغنية بالكالسيوم منتجات الألبان والخضروات الورقية والبدايل المدعمة، بينما يمكن الحصول على فيتامين D من الأسماك الدهنية، الأطعمة المدعمة، والتعرض لأشعة الشمس.

يضمن الجمع بين التغذية السليمة والنشاط البدني صحة متكاملة للعظام والعضلات، وهو أكثر فاعلية في الوقاية من السقوط مقارنة بالاعتماد فقط على المكملات الغذائية. كما تساهم تمارين حمل الأثقال وتحسين وضعية الجسم وتدريب التوازن في تقوية الجهاز الهيكلي وتقليل خطر الكسور مع التقدم في العمر.

لذا، من الأفضل لكبار السن التركيز على ممارسة التمارين الرياضية، تدريب التوازن، واتباع نظام غذائي غني بالعناصر الغذائية، مع استشارة الطبيب المتخصص قبل استخدام المكملات الغذائية لضمان استخدامها بشكل صحيح وفعال عند الضرورة فقط. إن اعتماد استراتيجيات مثبتة علميًا يوفر حماية أكبر ويساعد كبار السن على الحفاظ على نشاطهم واستقلاليتهم وأمانهم.