

Monikasvoinen kalsium

D-vitamiinia ja kalsiumia sisältäviä yhdistelmävalmisteita on laajalti käytetty osteoporoosin ehkäisyyn ja hoitoon. Vuonna 2010 British Medical Journalissa julkaistu meta-analyysi kuitenkin herätti epäilyjä kalsiumin sydänturvallisuudesta (Bolland MJ ym. BMJ 2010;341:c3691). Vaikkei kaikkien sydän- ja verisuonisairauksien tai aivohalvauksen riski ollutkaan lisääntynyt, meta-analyysissä havaittiin merkitsevä 27 %:n lisäys sydäninfarkteissa. Pitkän linjan epidemiologi Charles Hennekens suhtautuu kuitenkin tehtyihin päätelmiin hyvin kriittisesti (Hennekens CH ym. Am J Med 2011;124:1097). Tässä vaiheessa kyseessä on vain mielenkiintoinen hypoteesi, joka on syytä varmentaa tai kumota. Hänen mukaansa kalsiumia ja D-vitamiinia koskeva olemassa oleva kokonaisnäyttö ei ainakaan toistaiseksi anna aiheita osteoporoosin hoitokäytäntöjen muuttamiseen kalsiumin osalta.

Meta-analyysit ovat lääketieteellisten lehtien vakioaineistoa, ja niiden tulokset saavat paljon huomiota tiedotusvälineissä. Kuitenkin Hennekensin mukaan hyvistäkin meta-analyyseistä kolmannes on osoittautunut epätarkoiksi, kun niitä on verrattu

myöhemmin tehtyihin suuriin satunnaistettuihin tutkimuksiin. Teoriassa meta-analyysin vahvuus on tilastollisen voiman lisääminen. Puutteellisista tutkimuksista ei kuitenkaan voi tuottaa laadukasta meta-analyysia, ja juuri tähän kritiikki pureutuu.

BMJ:n meta-analyysiin sisällytetyt tutkimukset oli suunniteltu selvittämään kalsiumin vaikutuksia luuntiheyteen, murtumiin, verenpaineeseen tai suolistokasvaimien estoon – ei ensisijaisesti kardiovaskulaaririskien kartoittamiseen. Tästä johtuen sydäntapahtumien varmistaminen ja kirjaaminen oli hyvin heterogeenista, eikä meta-analyysin perusteella voi antaa luotettavaa arviota kalsiumin vaikutuksista. Hypoteesi sydäninfarktirisistä on olemassa, mutta sen varmentaminen vaatii Hennekensin mukaan riittävän laajan satunnaistetun tutkimuksen.

Oman lisänsä kalsiuminkäyttöön tuo vielä se, että hyödyllisten luustovaikutusten ja mahdollisesti haitallisten sydänvaikutusten ohessa syöpäriski voi pienentyä (Bolland MJ ym. Am J Clin Nutr 2011;94:1144). Luotettavaa kokonaiskuvaa siis kaivataan. ■ TS