



ΒΙΤΑΜΙΝΗ-D ΠΟΛΛΑΠΛΑ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΜΑΣ

Γιατί είναι τόσο σημαντική η Βιταμίνη D για τον οργανισμό μας? Έχει σχέση με τον ήλιο ο οποίος είναι εμφανής για πολύ μεγάλα διαστήματα του χρόνου στην χώρα μας?

Η βιταμίνη D είναι πράγματι η βιταμίνη του ηλίου. Αυτό σημαίνει ότι με την επίδραση της υπεριώδους ακτινοβολίας, ο οργανισμός μας συνθέτει περισσότερο από το 90% της αναγκαίας ποσότητας που χρειάζεται. Θα περίμενε κανείς σε μια χώρα με τόση ηλιοφάνεια όπως η Ελλάδα, να μην έχουμε πρόβλημα ανεπάρκειας της βιταμίνης D. Και όμως οι μελέτες έδειξαν ότι ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού δεν έχει καλά επίπεδα αυτής στο αίμα. Τα αίτια είναι πολλαπλά :

i) Φαίνεται πως σε πολλούς υπάρχει γονιδιακό πρόβλημα.

ii) Ενώ στα βόρεια ευρωπαϊκά κράτη κάνουν εμπλουτισμό των τροφών (πχ γάλα) με βιταμίνη D, στη χώρα μας δεν γίνεται κάτι τέτοιο. Εμείς καταναλώνουμε πολύ ελαιόλαδο σαν βασική λιπαρή πηγή, αλλά όχι ιδιαίτερα τροφές που περιέχουν βιταμίνη D.

iii) συχνά στα αστικά κέντρα (όχι τόσο στην επαρχία), ξεχνάμε να βγούμε έστω και λίγο να περπατήσουμε στον ήλιο, καταναλώνοντας τον χρόνο μας μέσα σε γραφεία, με κλειστά φιμέ παράθυρα κ.λ.π.

iv) Να μην ξεχνάμε ότι και τον φόβο που έχει προκληθεί από τα σωστά μεν, αόριστα δε, μηνύματα ότι ο ήλιος μπορεί να προκαλέσει καρκίνο του δέρματος, γεγονός που οδήγησε σε αντίθετα αποτελέσματα με την αλόγιστη χρήση αντηλιακών πολύ υψηλών δεικτών προστασίας, χωρίς να δώσουμε στο σώμα μας αυτό το ένα 15λεπτο όλο κι όλο που χρειάζεται να εκτεθεί στον ήλιο ώστε να πάρει τα ευεργετήματά του, χωρίς να υποστεί τις βλαβερές του ιδιότητες !!!

v) Το σκούρο δέρμα των νοτίων λαών δυσχεραίνει την παραγωγή της.

Να κάνουμε πρώτα μια εξέταση αίματος για να δούμε αν πρέπει να πάρουμε Βιταμίνη D, να δούμε δηλαδή αν την έχουμε ανάγκη ?

Ακόμα κι αν διαθέτουμε καλά επίπεδα βιταμίνης D στο αίμα, συνήθως δεν καλύπτουμε από τη διατροφή τις ημερήσιες ανάγκες μας !!! Επίσης για να φτάσει κανείς σε τοξικά επίπεδα πρέπει να λαμβάνει καθημερινά πολύ ψηλές δόσεις, πάνω από 4000 μονάδες. Επομένως, κάντε μια εξέταση για να δούμε τι ποσότητα δόσης να συνεχίσετε, αλλά κατά τα άλλα, δεν υπάρχει φόβος αν την ξεκινήσετε.

Ποιες τροφές είναι πλούσιες σε βιταμίνη D, ποιες είναι οι ημερήσιες ανάγκες μας ?

Η βιταμίνη D βρίσκεται στα **λιπαρά ψάρια** όπως: ο σολομός, ο τόνος (ακόμα και σε κονσέρβα), οι **σαρδέλες** και ο **κολιός**. Επίσης σχετικά καλή ποσότητα υπάρχει στα **στρείδια**, στις **γαρίδες**, στον **κρόκο αυγού**, στο **μοσχάρι** στο **συκώτι**, σε κάποια **αλλαντικά**, στο **χοιρινό κρέας**, στο **γάλα**, στο **γιαούρτι**, στο **τυρί**, στο **χυμό πορτοκαλιού** (αν έχει εμπλουτιστεί όπως τελευταία με βιταμίνη D), σε κάποια **δημητριακά** και από **λαχανικά**, μόνο τα **άγρια μανιτάρια**.

Καθημερινά πρέπει να λαμβάνουμε **600-800 μονάδες** (φανταστείτε ότι **1 κρόκος αυγού** έχει περίπου **40 IU** και **100γρ σαρδέλες** έχουν **270 IU**, **1 ποτήρι γάλα** περίπου **100IU**).

Σε τι μας είναι χρήσιμη η Βιταμίνη D ?

Φαίνεται να είναι πολύ ευεργετική για τον οργανισμό μας.

➤ **Σχέση της Βιταμίνης D με την νόσο Covid 19.**

Μελέτες έδειξαν ότι όσοι νόσησαν ή έχασαν την ζωή τους από την εν λόγω λοίμωξη, είχαν πολύ χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D. Βέβαια δεν έχει διευκρινιστεί εάν τα χαμηλά επίπεδα οδήγησαν σε αυξημένη ευαισθησία του οργανισμού για μόλυνση και βαριά νόσηση ή αν η πτώση των επιπέδων οφείλεται στη νόσο (χαρακτηριστικά αναφέρεται ότι "δεν γνωρίζουμε αν οι χαμηλές τιμές της Βιταμίνης D είναι το αίτιο ή το αιτιατό").

Γενικότερα πάντως, γνωρίζουμε ότι η βιταμίνη D προστατεύει από λοιμώξεις του αναπνευστικού οι οποίες βέβαια αποτελούν και την σημαντικότερη πρῶιμη εκδήλωση στη νόσο Covid 19. Γι' αυτό και συστήνεται ήδη η λήψη βιταμίνης D για προληπτικούς λόγους.

➤ **Ρυθμίζει την απορρόφηση Ασβεστίου και Φωσφόρου**

Πράγματι διαδραματίζει καταλυτικό ρόλο στον οστικό μας μεταβολισμό (σκελετικό σύστημα) και κυρίως στην ανάπτυξη των οστών και των δοντιών.

Η έλλειψη της στην παιδική ηλικία οδηγεί σε μια παθολογική κατάσταση που λέγεται "**ραχιτισμός** ή **ραχίτιδα**", γνωστή από τα χρόνια του Γαληνού (2ος μ.Χ αιώνας). Στους ενήλικες η έλλειψη της



μπορεί να οδηγήσει σε οστεοπόρωση και σε εύκολα κατάγματα ακόμη και χωρίς να έχει προηγηθεί κάκωση ή τραυματισμός “ αυτόματα κατάγματα “.

➤ **Ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα**

Πολλαπλά διαφαίνονται τα οφέλη για τον ανθρώπινο οργανισμό και την καταπολέμηση των λοιμώξεων (έχει ήδη ανακοινωθεί σε ιατρικά αμερικανικά περιοδικά ότι η Βιταμίνη D μειώνει τον κίνδυνο προσβολής και εκδήλωσης της γρίπης, οι δε λάπωνες πιστεύουν ότι η Βιταμίνη D καταπολεμά τον ιό της γρίπης όσο και το αντιγριπικό εμβόλιο.

Αξίζει να αναφερθεί ότι παλαιότερα “θεράπευαν” την φυματίωση με ηλιοθεραπεία δηλαδή μέσω και αύξησης της παραγωγής Βιταμίνης D μη γνωρίζοντας τον ακριβή μηχανισμό δράσης. Επίσης μέσω της ενίσχυσης του ανοσοποιητικού φαίνεται ότι βοηθάει πολλά **αυτοαντισώματα** (όπως εκείνα που αφορούν ρευματικά νοσήματα). Έχει επίσης φανεί η θετική της επίδραση στην εμφάνιση ή και εξέλιξη καρκινοπαθειών.

➤ **Επιδρά στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα**

Έχει βρεθεί ότι η Βιταμίνη D μπορεί: να βελτιώσει την **ΜΝΗΜΗ** και την ανταπόκριση της θεραπείας στην **ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ**, να επιδράσει ευεργετικά στη θεραπεία της **ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ** και να ενισχύσει την **ΑΝΔΡΙΚΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ** (όλες αυτές οι νέες γνώσεις απαιτούν περαιτέρω μελέτες με περισσότερα αποδεικτικά στοιχεία).

➤ **Η έλλειψη της Βιταμίνης D**

Φαίνεται ότι μπορεί να σχετίζεται με **ΑΥΞΗΜΕΝΟ ΚΙΝΔΥΝΟ ΓΙΑ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ** και **ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ**, όπως και για αυξημένο κίνδυνο **ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΩΝ**. Αναμένονται όμως περισσότερες μελέτες ώστε αυτό να τεκμηριωθεί και επισήμως.

Ποιές παθολογικές καταστάσεις μπορεί να οδηγήσουν σε ανεπάρκεια Βιταμίνης D ?

- **Παχυσαρκία.**
- **Χρόνια νεφρική & ηπατική νόσος.**
- **Γαστρεντερικά νοσήματα** όπως **Νόσος Crohn**, **Κοιλιοκάκη**, **Κυστική Ίνωση**, **Γαστρικό bypass** και άλλες επεμβάσεις.
- **Φάρμακα** (σπασμολυτικά για ευερέθιστο έντερο ή κολικούς εντέρου).
- Αναφέρουμε εδώ και όσους καλύπτουν τελείως το δέρμα τους για **αισθητικούς, ιατρικούς ή θρησκευτικούς** λόγους και τους **χρόνιους κληήρεις**.

Ποιες είναι οι τιμές διακύμανσης της Βιταμίνης D στον οργανισμό μας ?

- **Πάνω από 30: όλα πολύ καλά.**
- **20-30: κανένα ιδιαίτερο πρόβλημα.**
- **Κάτω από 20: ανεπάρκεια (συζητήστε το με τον ιατρό σας για πιθανή έναρξη)**
- **Κάτω από 10: έλλειψη και άμεση έναρξη θεραπείας με τον ιατρό σας.**
- **Πάνω από 80 ή πάνω από 100: τοξικά επίπεδα.**

Όπως διαπιστώνεται εκ των ανωτέρω, η βιταμίνη-ορμόνη D, έχει ένα πολύ ευρύ φάσμα δράσης στον ανθρώπινο οργανισμό και δεν έχουν ακόμα διευκρινιστεί επαρκώς όλα τα σημεία στα οποία συμμετέχει. Απλά για να καταλάβουμε το πόσο σημαντική είναι, έρχονται μελετητές-ερευνητές να μας πουν ότι **σχετίζεται και επιδρά άμεσα σε 2000 γονίδια του ανθρώπινου DNA** (άλλοι επιστήμονες ανεβάζουν αυτόν τον αριθμό στα **6000 γονίδια**).

Μια τελευταία συμβουλή. Η βιταμίνη D ανήκει στις λιποδιαλυτές βιταμίνες A D E K και για να απορροφηθούν χρειάζονται απαραίτητα να λαμβάνονται μαζί με γεύμα που περιέχει λιπαρή ουσία. Αλλιώς παίρνοντας ένα χάπι D ή πίνοντας την σε υγρή μορφή σκέτη με ένα ποτήρι νερό δεν θα απορροφηθεί σχεδόν τίποτα. Ας το προσέξουμε λοιπόν αυτό !