

# Ανεπάρκεια βιταμίνης D και Σκλήρυνση Κατά Πλάκας

2011-05-02 12:37:07

Το 2006, μια μελέτη από το περιοδικό της Αμερικανικής Ιατρικής Ένωσης πρότεινε πως υψηλότερα επίπεδα της βιταμίνης D μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο εκδήλωσης σκλήρυνσης κατά πλάκας. Τώρα, ερευνητές του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης υποστηρίζουν τη μελέτη με περαιτέρω στοιχεία, ενώ προτείνουν επίσης τη σύνδεση μεταξύ της έλλειψης ηλιακού φωτός και πώς το σώμα αντιδρά όταν βρίσκεται αντιμέτωπο με μια μόλυνση. Η έρευνα καταλήγει στο συμπέρασμα ότι η σκλήρυνση κατά πλάκας προκαλείται από διάφορους συνδυαστικούς παράγοντες, αλλά σαφώς σχετίζεται με την έλλειψη της βιταμίνης D.

Αν και το φαινόμενο της ανεπάρκειας βιταμίνης D παρατηρείται σε όλο τον κόσμο, οι χώρες στο βόρειο ημισφαίριο έχουν συνδεθεί με σημαντικά υψηλότερα ποσοστά της σκλήρυνσης κατά πλάκας. Η Σκωτία, για παράδειγμα, έχει έναν από τους μεγαλύτερους πληθυσμούς πασχόντων από τη νόσο, ενώ η ασθένεια είναι “σχεδόν άγνωστη” στην Αφρική. Ακόμη και σε ηλιόλουστες περιοχές του πλανήτη, δεν είναι ασυνήθιστο για τους ανθρώπους να έχουν ανεπάρκεια βιταμίνης D κατά τη διάρκεια του χειμώνα, καθώς οι ακτίνες του ήλιου δεν είναι συχνά αρκετά ισχυρές ώστε να διεισδύσουν τα στρώματα της ατμόσφαιρας.

Η έρευνα που διατυπώνεται από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης αποκαλύπτει ότι, ενώ αυτοί που ήδη έχουν την πάθηση δεν μπορούν να επωφεληθούν στη λογική περισσότερος ήλιος σημαίνει πιο ελαφρά συμπτωματολογία, η έκθεση στον ήλιο θα μπορούσε να είναι ένα αποτελεσματικό προληπτικό μέτρο κατά της ανάπτυξης της νόσου και της αντιμετώπισης των συμπτωμάτων.

Μια πρόσφατη μελέτη της Αντικαρκινικής έρευνας επιβεβαιώνει ότι οι ενήλικες χρειάζονται πολύ περισσότερη βιταμίνη D από την ημερήσια δόση που συνήθως συνιστάται. Σύμφωνα με την έρευνα, 4.000-8.000 IUs βιταμίνης D κάθε μέρα δεν θα μπορούσε να βοηθήσει μόνο στην πρόληψη της MS, αλλά και διάφορους τύπους καρκίνου και διαβήτη Τύπου 1.

Η βιομηχανία της υγειονομικής περίθαλψης, φυσικά, δεν πρόκειται να προωθήσει ένα φυσικό και ασφαλές προληπτικό μέτρο για εκφυλιστικές ασθένειες. Αντ’ αυτού, οι άνθρωποι είναι ενήμεροι για τους κινδύνους από την έκθεση UV και τους κινδύνους της τοξικότητας της βιταμίνης. Με την ανεπάρκεια βιταμίνης D που πλήττει τους Δυτικούς πληθυσμούς μπορεί να ήρθε ο καιρός για ηλιοθεραπεία (τις ώρες που ο ήλιος είναι λιγότερο εχθρικός με το δέρμα).

Παρακάτω παρατίθενται μερικά ενδιαφέροντα στοιχεία για τη σχέση μεταξύ βιταμίνης D και της υγείας:

1. Είναι δωρεάν. Πέντε έως τριάντα λεπτών του ήλιου μια-δυο φορές την εβδομάδα είναι συνήθως αρκετό να βοηθήσει τον οργανισμό να δημιουργήσει αρκετή βιταμίνη D
2. Να πάρουμε αρκετή βιταμίνη D από τις τροφές είναι σχεδόν αδύνατο.
3. Τα αντηλιακά (με πολύ υψηλό δείκτη προστασίας) μπορεί να μπλοκάρουν την ικανότητα του σώματος να παράγει βιταμίνη D.
4. Η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για την απορρόφηση του ασβεστίου στον οργανισμό.
5. Σε εκείνους που ζουν σε περιοχές μακριά από τον Ισημερινό, γενικά, απαιτείται μεγαλύτερο χρονικό διάστημα έκθεσης στον ήλιο για να παράγει αρκετή βιταμίνη D.
6. Η έλλειψη βιταμίνης D μπορεί να επηρεάσει την αντοχή των οστών.
7. Η ανεπάρκεια βιταμίνης D δεν μπορεί να αντιστραφεί γρήγορα. Χρειάζονται μήνες για το σώμα για την αύξηση και τη ρύθμιση των επιπέδων της βιταμίνης D. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο

προτείνονται σύντομες περιόδους έκθεσης στον ήλιο, δεν είναι μόνο ασφαλείς αλλά και αναγκαίες για τη σύνθεση αυτής της σημαντικής ουσίας.

[Share / Save](#) [f](#) [t](#) [p](#)