

Η ανεπάρκεια βιταμίνης D σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο θανάτου από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνο

[/ Γενικά Θέματα](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα μελέτη που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό British Medical Journal, δείχνει ότι υπάρχει ισχυρή συσχέτιση μεταξύ των χαμηλών επιπέδων βιταμίνης D στο αίμα και του κινδύνου θανάτου από καρδιαγγειακά νοσήματα, καθώς και από καρκίνο σε ηλικιωμένα άτομα με ιστορικό της νόσου.

Οι ερευνητές ανέλυσαν δεδομένα από έξι μελέτες από την Ευρώπη και τις Ηνωμένες Πολιτείες, στις οποίες συμμετείχαν συνολικά 26,018 άνδρες και γυναίκες ηλικίας 50-79 ετών.

Συνολικά, βρέθηκε ότι τα άτομα με τα χαμηλότερα επίπεδα βιταμίνης D είχαν σχεδόν διπλάσιο κίνδυνο θανάτου από καρδιαγγειακά νοσήματα ή/και καρκίνο σε σύγκριση με τα άτομα με τα υψηλότερα επίπεδα.

Σύμφωνα με τους ερευνητές φαίνεται ξεκάθαρα ότι η βιταμίνη D έχει προστατευτικό ρόλο, ειδικότερα σε ηλικιωμένους. Είναι λοιπόν σημαντικό, τα ηλικιωμένα άτομα, που εμφανίζουν συχνότερα ανεπάρκεια βιταμίνης D λόγω της μικρότερης έκθεσής τους στον ήλιο, να ενισχύουν την πρόσληψή της από τη διατροφή, μέσω της κατανάλωσης εμπλουτισμένων τροφίμων ή και

συμπληρωμάτων, εάν αυτό κρίνεται απαραίτητο.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr

Πηγή: neadiatrofis.gr