

19 Ιανουαρίου 2017

Βγείτε λίγο στον ήλιο, μαζέψτε βιταμίνη D

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



ανθρώπινος οργανισμός μπορεί να συνθέσει το 90% της βιταμίνης D μέσω της υπεριώδους ακτινοβολίας του ήλιου και μόνο το 10% μέσω των τροφών. Για αυτό το λόγο είναι τόσο σημαντικό να βγαίνουμε για λίγη ώρα στον ήλιο, ειδικά τώρα το χειμώνα.

Γιατί να το κάνουμε αυτό; Πρόσφατη έρευνα έδειξε πως άνθρωποι με χρόνια χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D έχουν 30% μεγαλύτερα ποσοστά θνησιμότητας και είναι επίσης 40% περισσότερο να αναπτύξουν όγκους, δείχνει μελέτη σε δείγμα 96 χιλ. ανθρώπων.

Η μελέτη, που δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση British Medical Journal ακολούθησε για 40 χρόνια Δανούς άντρες και γυναίκες, με αιματολογικό έλεγχο και παρακολούθηση των συνηθειών της ζωής και της διατροφής τους. Παρότι τα ποσοστά της έλλειψης σε βιταμίνη D στις βόρειες χώρες δεν είναι αντιπροσωπευτικά για τη δική μας μεσογειακή και ηλιόλουστη χώρα, τα συμπεράσματα της μελέτης ισχύουν για όλους όσοι μπορεί να έχουν χαμηλά επίπεδα της συγκεκριμένης βιταμίνης.

Άλλες μελέτες έδειξαν ότι η βιταμίνη D φαίνεται να παίζει σημαντικό ρόλο στη συνολική υγεία, επειδή βοηθά στη μείωση των φλεγμονών, στην καλή ρύθμιση και ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος, στην ανάπτυξη των κυττάρων και στον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα.

Για να πάρει κανείς την απαραίτητη ηλιακή ακτινοβολία για τη σύνθεση της βιταμίνης D αρκούν μερικά λεπτά έκθεσης στον ήλιο το μεσημέρι, για τώρα το χειμώνα. 15-20 λεπτά έκθεσης στο ηλιακό φως από τις 10 πμ μέχρι τις 2 μμ, χωρίς αντηλιακό, 3 φορές την εβδομάδα είναι ικανό χρονικό διάστημα ώστε να παράσχει στον οργανισμό την απαιτούμενη ποσότητα βιταμίνης D. Το διάστημα αυτό ο οργανισμός μπορεί να παράξει 10.000 μέχρι με 20.000 μονάδες (IU) βιταμίνης D. Αν φοράμε αντηλιακή στο πρόσωπο και στα εκτεθειμένα μέρη του σώματος, μισή ώρα είναι αρκετή.

Η ικανότητα επίσης, της παραγωγής βιταμίνης D από τον οργανισμό μειώνεται με τα χρόνια, με αποτέλεσμα η έλλειψή της να είναι κοινή στις μεγαλύτερες ηλικίες, χωρίς ωστόσο να είναι σπάνιες και οι περιπτώσεις ανεπάρκειας βιταμίνης D και σε νεαρότερα άτομα.

Πηγή: capital.gr