

6 Μαρτίου 2017

Η βιταμίνη D ενισχύει το ανοσοποιητικό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



ΛΟΝΔΙΝΟ.

Τα συμπληρώματα βιταμίνης D προστατεύουν τους ανθρώπους από την πνευμονία, τη γρίπη και τα απλά κρυολογήματα, σύμφωνα με νέα μεγάλη διεθνή επιστημονική έρευνα. Μάλιστα, οι επιστήμονες προτείνουν την προσθήκη της βιταμίνης D στις τροφές για να σωθούν ζωές. Πρόκειται για την πιο πειστική μέχρι σήμερα επιστημονική διαβεβαίωση ότι η βιταμίνη D, πέρα από το να είναι ζωτική για την υγεία των οστών και των μυών, παράλληλα ενισχύει και το ανοσοποιητικό σύστημα. Η D, γνωστή και ως «βιταμίνη της λιακάδας», παράγεται στο δέρμα υπό την επίδραση του ήλιου, γι' αυτό τα επίπεδά της μειώνονται τον χειμώνα. Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον καθηγητή Αντριάν Μαρτινό του Πανεπιστημίου Queen Mary του Λονδίνου, οι οποίοι έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο βρετανικό ιατρικό περιοδικό British Medical Journal, μελέτησαν στοιχεία (μετα-ανάλυση) από 25 τυχαίες και ελεγχόμενες με placebo κλινικές δοκιμές, που αφορούσαν συνολικά περίπου 11.000 ανθρώπους και είχαν γίνει σε 14 χώρες.

Η μελέτη εστιάστηκε στη σχέση της βιταμίνης D με τις λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος, από τις απλές (κρυολογήματα) έως τις πιο σοβαρές (πνευμονίες). Διαπιστώθηκε ότι η λήψη συμπληρωμάτων βιταμίνης D γλιτώνει από τέτοιες λοιμώξεις έναν άνθρωπο στους 33 (δηλαδή περίπου τρεις στους εκατό). Η αναλογία αυτή είναι καλύτερη και από τα εμβόλια γρίπης, τα οποία εμποδίζουν κατά μέσον όρο μία λοίμωξη γρίπης για κάθε 40 άτομα που έχουν εμβολιαστεί. Μεγαλύτερο όφελος έχουν όσοι παίρνουν χάπια βιταμίνης D κάθε μέρα ή έστω κάθε εβδομάδα, σε σχέση με όσους παίρνουν πολύ υψηλές δόσεις μία μόνο φορά τον μήνα. Επίσης, μεγαλύτερο είναι το όφελος για όσους έχουν έλλειψη της εν λόγω βιταμίνης. Ο κίνδυνος οξείας αναπνευστικής λοίμωξης μειώνεται στο μισό σε όσους έχουν τη μεγαλύτερη έλλειψη βιταμίνης D (κάτω από 25 nanomoles ανά λίτρο στο αίμα τους) και παίρνουν τακτικά τα σχετικά συμπληρώματα.

Πηγές: ΑΠΕ- kathimerini.gr