

Έλλειψη βιταμίνης D: Με ποιες παθήσεις συνδέεται;

[/ Γενικά Θέματα](#)



Έχουμε αναφερθεί στην βιταμίνη D αρκετές φορές. Και γνωρίζουμε ότι ο πιο εύκολος τρόπος να την αποκτήσουμε είναι να βγούμε στον ήλιο, του οποίου το φως βοηθά τον οργανισμό μας να την συνθέσει. Αν τα επίπεδα βιταμίνης D μας είναι ικανοποιητικά, θα δούμε βελτίωση στην υγεία των μυών και των οστών μας, όπως και πεσμένη αρτηριακή πίεση.

Τα πιο κοινά συμπτώματα έλλειψης αυτής της βιταμίνης είναι οι πόνοι στα οστά, η μυϊκή αδυναμία, η αυξημένη αρτηριακή πίεση και οι τάσεις κατάθλιψης. Αν

παρατηρήσετε αυτά τα συμπτώματα, μιλήστε με τον γιατρό σας, ώστε να σας πει με σιγουριά ποιο είναι το πρόβλημα, και αν χρειάζεστε συμπληρώματα.

Αν η έλλειψη βιταμίνης D αφεθεί ανεξέλεγκτη, ο κίνδυνος για τις εξής παθήσεις ανεβαίνει σημαντικά, συνεπώς δεν πρέπει ποτέ να ξεχνάτε αυτή την απαραίτητη βιταμίνη.

Άνοια

Μια μελέτη του 2014 που δημοσιεύθηκε στο *Neurology*, έδειξε ότι η μέτρια προς σημαντική έλλειψη της βιταμίνης D στους ηλικιωμένους συνδέεται με διπλάσιο κίνδυνο ορισμένων μορφών άνοιας, όπως και η νόσος Αλτσχάιμερ. Βέβαια, οι ερευνητές επισημαίνουν πως η μελέτη τους βασίζεται σε παρατήρηση, συνεπώς δεν υπάρχει εξήγηση των αιτιών. Γνωρίζουμε, όμως, πως ένας υγιεινός τρόπος ζωής (μέσα στον οποίο συμπεριλαμβάνεται και η πρόσληψη αρκετής βιταμίνης D) μπορεί να ελαττώσει τον κίνδυνο άνοιας.

Καρκίνος του προστάτη

Μια μελέτη του 2014 στο *Clinical Cancer Research* έδειξε πως υπάρχει συσχετισμός χαμηλών επιπέδων βιταμίνης D και αυξημένου κινδύνου καρκίνου του προστάτη. Και αυτή η μελέτη βασίζεται σε παρατήρηση, συνεπώς δεν έχει αποδειχθεί αυτό σε κλινικό στάδιο.

Σχιζοφρένεια

Η σχιζοφρένεια είναι μια σοβαρή εγκεφαλική πάθηση, που συνήθως εμφανίζεται ανάμεσα στις ηλικίες των 16 με 30. Συμπτώματά της είναι οι παραισθήσεις, ομιλία που δεν βγάζει νόημα, απομάκρυνση από διαπροσωπικές σχέσεις, αλλά και δυσκολίες στην συγκέντρωση. Οι άνθρωποι με έλλειψη βιταμίνης D μπορεί να αντιμετωπίζουν διπλάσιο κίνδυνο να διαγνωστούν με σχιζοφρένεια, σύμφωνα με μια μελέτη του 2014 στο *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*. Χρειάζονται περισσότερες και πιο εξειδικευμένες μελέτες για να αποδειχθεί η σύνδεση 100%.

Καρδιοπάθεια

Αρκετές μελέτες έχουν γίνει για να αποδείξουν τον συσχετισμό καρδιοπάθειας και έλλειψης βιταμίνης D. Αυτό που δεν έχουμε καταφέρει ακόμα να αποδείξουμε είναι αν και κατά πόσο τα συμπληρώματά της μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο. Ο καλύτερος τρόπος για να μειώσετε τον κίνδυνο καρδιοπάθειας είναι να προσέχετε το βάρος σας, να γυμνάζεστε τακτικά, και να συμπεριλαμβάνετε άπαχο κρέας, ξηρούς καρπούς και φρέσκα λαχανικά και φρούτα στην διατροφή σας.

Πηγή: iatronet.gr