

## **Βιταμίνη D: Γιατί είναι τόσο απαραίτητη και από που θα τη λάβετε;**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η βιταμίνη D χαρακτηρίζεται ως θρεπτικό συστατικό, αλλά και ορμόνη παράλληλα, αφού την λαμβάνουμε είτε από την τροφή, είτε παράγεται από τον οργανισμό ως αντίδραση του δέρματος στην έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία (1).

Στον οργανισμό μεταβολίζεται στην καλσιτριόλη, η οποία είναι και η ενεργός μορφή της βιταμίνης (2). Οι βασικές δράσεις της βιταμίνης στον οργανισμό είναι να ρυθμίζει την απορρόφηση του ασβεστίου και να διευκολύνει την έκφραση των γονιδίων.

Εδώ και πολλά χρόνια η δράση της βιταμίνης D έχει απασχολήσει ευρέως την επιστημονική κοινότητα. Σε ένα πλήθος μελετών, ανασκοπήσεων και μετα-αναλύσεων έχει συσχετισθεί η έλλειψη της βιταμίνης D με υψηλότερο κίνδυνο για ορισμένες παθολογικές καταστάσεις.

### **Πιο συγκεκριμένα, τα επίπεδα βιταμίνης D έχουν συσχετιστεί με:**

- **Οστική υγεία:** Ίσως είναι ο πιο μελετημένος τομέας για τον ρόλο της βιταμίνης D. Χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D έχουν οδηγούν σε ραχίτιδα στα παιδιά και οστεομαλακία και οστεοπόρωση στους ενήλικες.
- **Καρδιαγγειακή λειτουργία:** Ανεπάρκεια βιταμίνης D έχει συσχετισθεί με αυξημένο κίνδυνο για έμφραγμα. Ο πιο πιθανός μηχανισμός είναι η δράση της βιταμίνης στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και της προστασίας της αγγειακής καταστροφής.
- **Καρκίνος:** Πλήθος μελετών συσχετίζουν αντίστροφα την συγκέντρωση της βιταμίνης D στον ορό του αίματος με τον κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων τύπων καρκίνου. Ισχυρότερες είναι οι ενδείξεις για την προστασία της βιταμίνης D από καρκίνο του παχέος εντέρου.
- **Ανοσοποιητικό σύστημα:** Χαμηλότερες τιμές βιταμίνης D στον ορό φαίνεται να συνδέονται με υψηλότερο κίνδυνο για εμφάνιση σκλήρυνσης κατά πλάκας και ορισμένων μολυσματικών ασθενειών, όπως φυματίωση και γρίπη.
- **Σακχαρώδης διαβήτης τύπου I:** Μελέτες έχουν δείξει ότι άτομα με χαμηλότερα επίπεδα βιταμίνης D εμφανίζουν υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη τύπου I.

### **Σε ποια δοσολογία η βιταμίνη D έχει προστατευτικό ρόλο;**

Οι δόσεις που έχουν χορηγηθεί προκειμένου να μελετηθούν τα οφέλη της βιταμίνης D στην υγεία ποικίλουν, ξεκινώντας από αρκετά χαμηλές δόσεις ημερησίως έως και bolus μεγαδόσεις των 600000 IU (3). Συγκεκριμένες συστάσεις για την προστασία από χρόνιες νόσους δεν έχουν διατυπωθεί, ενώ οι νεότερες συστάσεις με βάση το IOM (Institute of Medicine) του 2011, στηρίζονται στα οφέλη της βιταμίνης D στην οστική υγεία, και όχι σε άλλες νόσους (4). Οι συστάσεις αυτές έχουν χαρακτηριστεί από πολλούς υποστηρικτές της βιταμίνης D αρκετά συντηρητικές, ιδιαίτερα όσον αφορά τα ανώτερα όρια.

Το 2011, επίσης, διατυπώθηκαν από την Επιτροπή του Συλλόγου Ενδοκρινολογίας κατευθυντήριες οδηγίες σχετικά με τις συνιστώμενες ημερήσιες ανάγκες και τις ανώτερες ανεκτές ημερήσιες δόσεις της βιταμίνης D σε πληθυσμό με αυξημένο κίνδυνο έλλειψης (5).

Πλήθος μελετών και ανασκοπήσεων δείχνουν ότι η βιταμίνη D είναι μία γενικά ασφαλής βιταμίνη, ακόμα και σε υψηλές δόσεις. Σε ανασκόπηση του 2007 (6), οι επιστήμονες θέλησαν να ορίσουν μία ανώτερη τιμή πρόσληψης της βιταμίνης, η οποία θεωρείται ασφαλής για την υγεία. Το επίπεδο πρόσληψης που όρισαν ήταν τα 10 000 IU/d, ενώ συγκεντρώσεις 25(OH)D (μορφή της βιταμίνης με την οποία συναντάται στην κυκλοφορία) στον ορό του αίματος έως 220 nmol/L.

Ο IOM, ωστόσο, ορίζει ως επαρκή επίπεδα 25(OH)D στον ορό 50-125 nmol/L, ενώ πάνω από 125 nmol/L θεωρούνται πιθανώς βλαβερά (7). Σε άλλες κλινικές οδηγίες προτείνονται επίπεδα μεταξύ 75-125 nmol/L.

### **Από πού λαμβάνουμε βιταμίνη D;**

Η βιταμίνη εντοπίζεται φυσικά σε πολύ περιορισμένα τρόφιμα ζωικής προέλευσης (8). Ωστόσο, ο εμπλουτισμός τροφίμων που καταναλώνονται συχνότερα είναι μία συχνή τακτική. Παρ' όλα αυτά, κύρια πηγή βιταμίνης D για τον ανθρώπινο οργανισμό παραμένει η ενδογενής παραγωγή της από την έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία.

Στον πίνακα δίνονται οι τιμές για τα τρόφιμα που συναντάμε την υψηλότερη περιεκτικότητα σε βιταμίνη D:

### **Ποιοι κινδυνεύουν για ανεπάρκεια;**

Ως ανεπάρκεια ο IOM αναφέρει τα επίπεδα 25(OH)D στον ορό κάτω των 50 nmol/L, ενώ κάτω από τα 25 nmol/L θεωρείται έλλειψη. Η ανεπάρκεια βιταμίνης D φαίνεται να είναι η πιο διαδεδομένη ανεπάρκεια βιταμίνης αυτή τη στιγμή

παγκοσμίως (9), χωρίς όμως να εμφανίζει κάποια συγκεκριμένα κλινικά συμπτώματα, όπως άλλες ελλείψεις (π.χ. το σκορβούτο στην έλλειψη βιταμίνης C) (2). Ένα δισεκατομμύριο άνθρωποι διεθνώς, υπολογίζεται να έχουν χαμηλές συγκεντρώσεις της βιταμίνης D, ενώ μία έξαρση ραχίτιδας έχει παρατηρηθεί ακόμα και στις βιομηχανοποιημένες χώρες.

Υψηλότερο κίνδυνο για εμφάνιση ανεπάρκειας φαίνεται να παρουσιάζουν άνθρωποι με σκουρόχρωμα δέρματα, υπέρβαροι και παχύσαρκοι και ηλικιωμένοι. Επίσης, χαμηλότερα επίπεδα βιταμίνης παρατηρούνται κατά τους χειμερινούς μήνες ή σε περιοχές με χαμηλή ηλιοφάνεια, όπως βόρειες χώρες και περιοχές σε υψηλό υψόμετρο. Η ανησυχία των δερματολόγων για καρκίνο του δέρματος, η διαδεδομένη χρήση αντηλιακών καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου και η χαμηλή έκθεση στον ήλιο, έχουν οδηγήσει σε αύξηση των ποσοστών ανεπάρκειας βιταμίνης D ακόμα και σε περιοχές με έντονη ηλιοφάνεια, όπως είναι η χώρα μας.

### **Πώς αντιμετωπίζεται η ανεπάρκεια;**

Προκειμένου να φτάσουμε στα ιδανικά επίπεδα βιταμίνης D θα πρέπει να υπάρχει επαρκής πρόσληψη από την τροφή και έκθεση στον ήλιο. Επειδή τα τρόφιμα που περιέχουν βιταμίνη D είναι περιορισμένα και μπορούν να συμβάλουν κατά το 5-10% στη συγκέντρωση της βιταμίνης, μία καθημερινή έκθεση στον ήλιο περίπου 15 λεπτά ημερησίως, ακόμα και τους χειμερινούς μήνες είναι απαραίτητη. Διαφορετικά, είναι πιθανό να χρειαστεί η χορήγηση συμπληρωμάτων διατροφής για πρόληψη ή αντιμετώπιση ανεπάρκειας.

Συγκεκριμένη δοσολογία για τα συμπληρώματα δεν μπορεί να προταθεί, αλλά η ασφαλέστερη λύση είναι ο στόχος των ιδανικών επιπέδων 25(OH)D στον ορό, δηλαδή 50-125 nmol/L ή ακόμα καλύτερα άνω των 75 nmol/L. Συστηματική ανασκόπηση του 2013 (6) προτείνει ένα μοντέλο υπολογισμού της ανάγκης για βιταμίνη D με βάση το βάρος, την ηλικία, τα αρχικά επίπεδα 25(OH)D στον ορό και τα επίπεδα που θέλουμε να φθάσουμε. Σύμφωνα με τα δεδομένα, για να φτάσει ένας υγιής ενήλικας από τα 25 nmol/L 25(OH)D στα ιδανικά επίπεδα άνω των 75 nmol/L μπορεί να χρειαστεί χορήγηση συμπληρωματικής δόσης βιταμίνης D, που πλησιάζει και τα ανώτερα όρια με βάση τον IOM.

### **Ποια η διαφορά βιταμίνης D2 και D3;**

Η βιταμίνη D συναντάται σε δύο μορφές, την D2 και την D3. Η μορφή με την οποία συναντάται στον άνθρωπο και τους ζωικούς οργανισμούς είναι η D3, ενώ η D2 είναι φυτικής προέλευσης. Και οι δύο μορφές θεωρούνται αποτελεσματικές, αλλά η D2 αποικοδομείται πολύ πιο γρήγορα στον ανθρώπινο οργανισμό, καταστρέφοντας παράλληλα και την ενδογενή D3 (2).

### **Τι συμπλήρωμα να προτιμήσω;**

Για τη θεραπεία ή την πρόληψη ανεπαρκειών φαίνεται ότι η χορήγηση συμπληρωμάτων διατροφής είναι αποτελεσματική και ασφαλής για να γίνεται καθημερινά. Η βιταμίνη D3 φαίνεται να έχει πλεονέκτημα στην αποτελεσματικότητα σε σχέση με την D2 και στην αγορά συναντάται σε διάφορες μορφές.

Εξαιρετικά φυσικά συμπληρώματα διατροφής με ιδανικές αναλογίες σε μικρο- και μακρο- θρεπτικά συστατικά για την άμεση απορρόφηση της βιταμίνης D3 από τον οργανισμό και απαλλαγμένα από χρωστικές ή γλυκαντικές ουσίες, αλλεργιογόνα μαγιάς, σίτου, σόγιας, καλαμποκιού ή γάλακτος, είναι τα εξής:

Το φυσικό συμπλήρωμα Pure D3 σε μία μόνο σταγόνα περιέχει 2000 IU, μία καθημερινή δόση αρκετή να αποκαταστήσει τις περισσότερες ανεπάρκειες.

Το φυσικό συμπλήρωμα Complete D3, K2 & CO FACTORS εκτός από 2000 IU βιταμίνης D3 ανά κάψουλα, περιέχει επίσης βιταμίνη K2 και μαγνήσιο, θρεπτικά συστατικά απαραίτητα για την ενεργοποίηση της βιταμίνης D στον οργανισμό.

Τα παραπάνω συμπληρώματα διατροφής είναι από την Natural Doctor και μπορείτε να τα βρείτε εδώ <http://www.naturaldoctor.gr/>.

Χαρά Τσιάκλα, διαιτολόγος – κλινική διατροφολόγος

Πηγή: [enallaktikidrasi.com](http://enallaktikidrasi.com)