

6 Μαρτίου 2021

Κορωνοϊός: Η βιταμίνη που μπορεί να θωρακίσει τον οργανισμό - Δεν είναι η D

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Στον έλεγχο της επίφοβης «καταιγίδας κυτταροκινών» που μπορεί να προκαλέσει η λοίμωξη με τον SARS-CoV-2 πιθανώς να εισφέρει μια γνωστή βιταμίνη που βρίσκεται σε πλήθος τροφών σύμφωνα με Ιάπωνες ερευνητές.



Έρευνες μέχρι τώρα έχουν αποδείξει τα οφέλη της βιταμίνης D και C ενάντια στον κορωνοϊό καθώς και τον καθοριστικό ρόλο του ψευδάργυρου και του μαγνήσιου. Το άρθρο της Δρ. Thanutcharorn Kumrungsee, που δημοσιεύτηκε στο *Frontiers in Nutrition* υπόσχεται να ξεκινήσει τη συζήτηση και για μια άλλη βιταμίνη, που βρίσκεται στα ψάρια, τις πατάτες και τις μπανάνες, και όπως φαίνεται δρα ενάντια στον κορωνοϊό: την βιταμίνη B6.

«Όπως ακριβώς φροντίζουμε να μην κολλήσουμε πλένοντας τα χέρια μας και φορώντας τη μάσκα μας, το ίδιο θα πρέπει να φροντίσουμε και την διατροφή μας που παίζει σημαντικό ρόλο στην άμυνα του οργανισμού μας ενάντια στον κορωνοϊό» συμπληρώνει η Δρ. Kumrungsee η οποία είναι αναπληρώτρια καθηγήτρια στο τμήμα Επιστημών Ζωής του Πανεπιστημίου της Χιροσίμα.

Στο άρθρο αυτό, η ίδια μαζί με την ομάδα της επεσήμαναν τα στοιχεία που αποδεικνύουν ότι η βιταμίνη B6 προστατεύει από τις χρόνιες παθήσεις όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον σακχαρώδη διαβήτη μειώνοντας τη φλεγμονή και το οξειδωτικό στρες: «Ο κορωνοϊός όπως και η γρίπη ανήκουν στους ιούς που προσβάλλουν ανεπανόρθωτα τους πνεύμονες και μπορούν να οδηγήσουν σε θάνατο από οξεία αναπνευστική ανεπάρκεια» συμπληρώνει. Όπως εξηγεί, η θρόμβωση και η «καταιγίδα κυτταροκινών» (υπερφλεγμονώδης κατάσταση) μπορούν να συνδεόνται με τη βαρύτητα του κορωνοϊού. Η «καταιγίδα κυτταροκινών» είναι μια αυτοκαταστροφική αντίδραση του ανοσοποιητικού συστήματος που επιδεινώνει σοβαρά την κατάσταση αρκετών ασθενών με Covid-19. Ταυτόχρονα, η θρόμβωση,

που επίσης συνδεέεται με τον κορωνοϊό, μπορεί να βλάψει ζωτικά όργανα όπως την καρδιά, τους πνεύμονες, το συκώτι και τα νεφρά.

Ποιος είναι ο ρόλος της Β6 σε όλα αυτά; Η βιταμίνη Β6 είναι ένα θρεπτικό συστατικό που λειτουργεί ευεργετικά κατά της θρόμβωσης και της φλεγμονής. Σημειώνεται ότι καλές πηγές της Β6 θεωρούνται τα αμυλούχα λαχανικά , οι μπανάνες, τα καρύδια, τα δημητριακά ολικής άλεσης, το μοσχαρίσιο συκώτι, τα ψάρια και τα πουλερικά. Η έλλειψη αυτής της βιταμίνης συνδεέεται με ένα πιο αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα και υψηλότερη ευαισθησία σε ιογενείς λοιμώξεις. Οπότε, λαμβάνοντας τη συγκεκριμένη βιταμίνη από τη διατροφή μας, ενδυναμώνουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα και δημιουργούμε μια πρώτη γραμμή άμυνας ενάντια στον κορωνοϊό αλλά και άλλες λοιμώξεις.

Αν και ακόμα δεν έχουν γίνει κλινικές δοκιμές για να εξεταστεί αυτή η υπόθεση, η ερευνήτρια θεωρεί ότι αυτή η πρώτη υπόθεση μπορεί να ρίξει φως στο πώς η βιταμίνη Β6 μπορεί να μειώσει τη σοβαρότητα της COVID-19.

Πηγή: ygeiamou.gr