

Η «άγνωστη» Βιταμίνη D

Όλοι γνωρίζουμε ότι η Βιταμίνη D έχει σχέση με τον μεταβολισμό του Ασβεστίου και την καλή κατάσταση του μυοσκελετικού συστήματος και των οστών ειδικότερα.

Η ουσία αυτή ανήκει στις στεροστερόλες (Σχόλιο 1) και αυξάνει την απορρόφηση του Ασβεστίου, Σιδήρου, Μαγνησίου, Φωσφόρου και Ψευδαργύρου.

Στους ανθρώπους τα πλέον σημαντικά μέλη της ομάδας αυτής είναι η **Βιταμίνη D3 (χοληκαλσιφερόλη)** και η Βιταμίνη D2 (εργοκαλσιφερόλη).

Λίγες τροφές περιέχουν επαρκή ποσότητα βιταμίνης D. Το μεγαλύτερο μέρος της συντίθεται στο δέρμα υπό την επίδραση της υπεριώδους ηλιακής ακτινοβολίας.

Στον άνθρωπο, η (σημαντικότερη εκ των δύο) Βιταμίνη D3 αφού συντεθεί στο δέρμα (από την χοληστερόλη) και κυκλοφορήσει στο αίμα, υφίσταται μία πρώτη υδροξυλίωση στο ήπαρ, καθιστάμενη 25(OH)Vit D3 και στη συνέχεια μια δεύτερη στους νεφρούς, οπότε γίνεται 1,25 (OH)₂ Vit D3 ή «**D-Ορμόνη**», λόγω της ορμονικής της δράσης στην απορρόφηση και τον γενικότερο μεταβολισμό του Ασβεστίου.

Συγκεκριμένα, και σε ό,τι αφορά το Ασβέστιο, η έλλειψή της μειώνει την απορρόφηση του (όπως και του Φωσφόρου) από το έντερο, οδηγώντας σε ανεπαρκή επιμετάλλωση των οστώ, συνεπώς έλλειψη επαρκούς σκληρότητάς τους, που λέγεται **Οστεομαλακία** (και στα παιδιά **Ραχιτισμός**)

Στους ενήλικους, συμβάλλει στη δημιουργία **Οστεοπόρωσης** (μείωση της οστικής πυκνότητας και μάζας) με διάφορους τρόπους, μεταξύ των οποίων είναι η **δευτερογενής αύξηση της Παραθορμόνης** (που αφαιρεί Ασβέστιο από τη μεγαλύτερη δεξαμενή του, που είναι τα οστά, ώστε να είναι σταθερή η στάθμη του στο αίμα, για τις λοιπές λειτουργίες του Ασβεστίου).

Αυτό που δεν ήταν γνωστό μέχρι πριν από λίγα χρόνια είναι ότι η Βιταμίνη D3 εμπλέκεται σε πολλές άλλες λειτουργίες και ασθένειες.

Έτσι, όταν ελλείπει ή ανεπαρκεί έχουμε επιπλέον:

- Διαταραχή νευρικής και μυϊκής λειτουργίας
- Διαταραχές του ανοσοποιητικού συστήματος (προδιάθεση για λοιμώξεις)
- Προδιάθεση για **καρκίνο**
- Διαταραχές του μεταβολισμού της γλυκόζης (προδιάθεση για **μεταβολικό σύνδρομο** και **σακχαρώδη διαβήτη**)
- Προδιάθεση για **υπέρταση** και **καρδιαγγειακά νοσήματα**
- Προδιάθεση για **Άνοια Alzheimer**
- Προδιάθεση για **σοβαρές δερματοπάθειες**, όπως σκληροδερμία, λεύκη, λύκο και ψωρίαση
- Προδιάθεση για **ρευματοειδή αρθρίτιδα, μυϊκή ατροφία**

- Προδιάθεση για **Πολλαπλή Σκλήρυνση (Σκλήρυνση κατά πλάκας)**
- Προδιάθεση για **Άσθμα και Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια**
- Προδιάθεση για **Παχυσαρκία**

Το «Μεσογειακό Παράδοξο»

Μια ολλανδική έρευνα, που έγινε το 1995 και δημοσιεύτηκε στο «Lancet», έδειξε ότι οι Έλληνες, οι Ισπανοί και οι Ιταλοί που μετρήθηκαν είχαν πολύ λιγότερη βιταμίνη D σε σχέση με τους Νορβηγούς, τους Δανούς, τους Ελβετούς και τους Γάλλους που πήραν μέρος στην ίδια έρευνα. **Οι Νορβηγοί και οι Δανοί είχαν περίπου 45 nmol/L, οι Γάλλοι και οι Ελβετοί είχαν περίπου 30 και οι μεσογειακοί λαοί κάτω από 20.**

(Οι τιμές, στις οποίες αναφέρεται το άρθρο είναι αυτές της 25(OH)Vit D3, που μετράται στο αίμα και αποτελεί την **μόνη αξιόπιστη** μέτρηση των επιπέδων της στον οργανισμό)

<http://www.vita.gr/ygeia/article/6522/ethniko-zhthma-kai-h-bitaminh-d/>

Μία πρώτη εξήγηση του «παραδόξου» είναι ότι οι λαοί της Μεσογείου γενικά αποφεύγουν την έκθεση στον ήλιο, επειδή είναι πολύ δυνατός, άρα και ...ενοχλητικός! Επιπλέον οι δερματολόγοι συνιστούν την αποφυγή του και τη... συνεχή χρήση αντηλιακών σκευασμάτων χειμώνα – καλοκαίρι (!), για την αποφυγή καρκίνου του δέρματος και άλλες δερματοπάθειες (πρώρη γήρανση κλπ.).

Για να μη ...δυσανεστήσουμε τους φίλους δερματολόγους (που έχουν δίκιο!) καλό είναι να ακολουθούμε τη συμβουλή τους μόνο σε ό,τι αφορά το πρόσωπο. Μια «λελογισμένη» έκθεση στον ήλιο όμως, κυρίως άλλων μερών του σώματος, αποτελεί έναν... «έντιμο συμβιβασμό» (για να είμαστε και «μέσα στη ...μόδα»!)

Μέτρηση και αναπλήρωση

Ο ΕΟΠΥΥ καλύπτει την (απαραίτητη, όπως αποδεικνύεται από τα παραπάνω) μέτρηση των επιπέδων της 25(OH)Vit D3 στο αίμα, με την επιλογή από μέρους του γιατρού που εκτελεί «ηλεκτρονική συνταγογράφηση» της εξέτασης «Προσδιορισμός Βιταμίνης στον ορρό in vitro» και τη συμπλήρωση από μέρους του στον ειδικό χώρο που υπάρχει για «σημειώσεις» του προσδιορισμού 25(OH)Vit D3.

Κάποια διαγνωστικά κέντρα αρνούνται να εκτελέσουν την εξέταση με τη δικαιολογία ότι τάχα ο ΕΟΠΥΥ «δεν καλύπτει» και ζητούν επιπλέον χρήματα. Έχουν άδικο και πρέπει να επιμείνετε!

Η προσωπική μου εμπειρία είναι εντυπωσιακή: Οι 9 στους 10 εξεταζόμενοι έχουν επίπεδα 25(OH)Vit D3 κάτω από 20 και μερικοί κάτω από 10!

Αυτό που πρέπει να γίνει στην περίπτωση αυτή είναι η λήψη έτοιμων συμπληρωμάτων διατροφής που περιέχουν ακριβώς την βιταμίνη D3.

Δεν καλύπτονται μεν από τον ΕΟΠΥΥ, αλλά είναι σχετικά φθηνά (περίπου 10 Ευρώ για 2 μήνες).

Άλλοι χρήσιμοι σχετικοί σύνδεσμοι

http://en.wikipedia.org/wiki/Vitamin_D

<http://www.webmd.com/vitamins-supplements/ingredientmono-929-vitamin%20d.aspx?activeingredientid=929&activeingredientname=vitamin%20d>

<http://www.onmed.gr/ygeia/item/324784-vitami-d-poy-voithaei-kai-poy-tha-ti-vreite>

<http://filosofia-erevna.blogspot.gr/p/iceman.html>