

Κρυολόγημα, γρίπη, πνευμονία: Η βιταμίνη που θα σας σώσει δεν είναι η C!

Μπορεί η βιταμίνη C να φημίζεται για τη θετική της επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα, δεν είναι όμως η μόνη που χρειάζεται ο οργανισμός σας για να προστατευτείτε από το κρυολόγημα, τη γρίπη και την πνευμονία.

Σύμφωνα με μια νέα διεθνή επιστημονική έρευνα, τα συμπληρώματα βιταμίνης D προστατεύουν τους ανθρώπους από τις λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος. 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 του ήλιου», παράγεται στο δέρμα υπό την επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας, γι' αυτό τα επίπεδά της μειώνονται τον χειμώνα.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον καθηγητή Αντριάν Μαρτινό του Πανεπιστημίου Κουίν Μέρι του Λονδίνου, οι οποίοι έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο βρετανικό ιατρικό περιοδικό *British Medical Journal*, μελέτησαν στοιχεία (μετα-ανάλυση) από 25 τυχαιοποιημένες και ελεγχόμενες με ψευδοφάρμακο (placebo) κλινικές δοκιμές, που αφορούσαν συνολικά περίπου 11.000 ανθρώπους και είχαν γίνει σε 14 χώρες. Η μελέτη εστίασε 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). Μεγαλύτερο όφελος έχουν όσοι παίρνουν χάπια βιταμίνης D κάθε μέρα ή έστω κάθε εβδομάδα, σε σχέση με όσους παίρνουν πολύ υψηλές δόσεις μόνο μία 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 την μεγαλύτερη έλλειψη βιταμίνης D (κάτω από 25 nanomoles ανά λίτρο στο αίμα τους) και παίρνουν τα σχετικά συμπληρώματα.

Η προστατευτική δράση της βιταμίνης D εκτιμάται ότι οφείλεται στην αύξηση των αντιμικροβιακών πεπτιδίων, φυσικών ουσιών που δρουν όπως τα αντιβιοτικά μέσα στους πνεύμονες και στο υπόλοιπο αναπνευστικό σύστημα, μειώνοντας έτσι τις πιθανότητες λοίμωξης. Αυτό πιθανώς εξηγεί επίσης γιατί η βιταμίνη D μειώνει τον κίνδυνο κρίσεων άσθματος, οι οποίες συχνά πυροδοτούνται από παθογόνους μικροοργανισμούς.

Άλλοι επιστήμονες, πάντως, συνεχίζουν να εκφράζουν το σκεπτικισμό τους και δεν θεωρούν επαρκή τα στοιχεία, ώστε να δικαιολογούν συστάσεις στους ανθρώπους να λαμβάνουν προληπτικά έξτρα βιταμίνη D. Γι' αυτό, επιμένουν ότι χρειάζονται νέες μεγαλύτερες κλινικές δοκιμές.

Οι λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος είναι η συχνότερη αιτία επισκέψεων σε γιατρούς, ενώ οι λιγότερο συχνές αλλά πιο σοβαρές λοιμώξεις του κατώτερου αναπνευστικού συστήματος εκτιμάται ότι ευθύνονται για σχεδόν 2,7 εκατομμύρια θανάτους τον χρόνο διεθνώς.

Πηγή: www.medicalnews.gr