

Ο ρόλος της βιταμίνης D στην υγεία μας;



Η βιταμίνη D είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη και σπουδαιότητά της οφείλεται στο γεγονός ότι αυτή ρυθμίζει το μεταβολισμό του ασβεστίου και του φωσφόρου. Η μοναδικότητα της είναι στο ότι:

- 1) υπάρχει σε φυσική μορφή μόνο σε μερικές κοινές τροφές και
- 2) μπορεί να σχηματιστεί στο σώμα από την έκθεση του δέρματος στις υπεριώδεις ακτίνες του ηλιακού φωτός.

Η βιταμίνη D είναι ο γενικός όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει όλες τις στερόλες που παρουσιάζουν τη βιολογική δραστηριότητα της χοληκαλσιφερόλης. Η βιταμίνη D₂ (εργοκαλσιφερόλη) είναι ο τύπος που προστίθεται συχνότερα σε τρόφιμα και διαιτητικά συμπληρώματα

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

Η βιταμίνη D είναι διαθέσιμη και σε δισκία/ κάψουλες. Επίσης βρίσκεται σε πολλά πολυβιταμινούχα συμπληρώματα και ιχθυέλαια. Η κατάλληλη δόση βιταμίνης D στις περισσότερες περιπτώσεις είναι 10μg/ημέρα.

Η έκθεση του δέρματος στις υπεριώδεις ακτίνες έχει ως αποτέλεσμα τη σύνθεση της χοληκαλσιφερόλης (βιταμίνη D₃). Αυτή είναι και η κύρια πηγή της βιταμίνης D.

ΔΡΑΣΗ

Η βιταμίνη D είναι απαραίτητο συστατικό για την προαγωγή της απορρόφησης και της χρησιμοποίησης του ασβεστίου και του φωσφόρου. Σε συνεργασία με παραθυροειδικές ορμόνες και την καλσιτονίνη, ρυθμίζει τη συγκέντρωση του ασβεστίου στο αίμα και την εναπόθεση ή απομάκρυνση του ασβεστίου στα οστά. Συμμετέχει στην νευρομυϊκή λειτουργία και σε πλήθος άλλων κυτταρικών λειτουργιών, συμπεριλαμβανομένης της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος.

Η βιταμίνη D απορροφάται (γύρω στο 50%) με τη βοήθεια των χολικών αλάτων από το λεπτό έντερο μέσω του λεμφικού συστήματος. Οι κυριότερες αποθήκες της βιταμίνης D είναι ο λιπώδης ιστός και οι σκελετικοί μύες. Η κύρια οδός απέκκρισης της βιταμίνης D είναι εκείνη της χολής, μέσω της οποίας αποβάλλεται με τα κόπρανα.

Ανεπάρκεια της βιταμίνης D έχει ως αποτέλεσμα τη μειωμένη εντερική απορρόφηση ασβεστίου και φωσφόρου. Τα παιδιά επίσης μπορεί να εμφανίσουν σπασμούς και τετανία ενώ χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D στο αίμα σχετίζονται με την εμφάνιση οστεοαρθρίτιδας και ρευματοειδούς αρθρίτιδας, καθώς και με τον κίνδυνο εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη.

ΧΡΗΣΗ

Οι απαιτήσεις σε βιταμίνη D μπορεί να αυξηθούν, καθώς και η χορήγηση συμπληρωμάτων να καταστεί αναγκαία σε:

Βρέφη που θηλάζουν/ εγκυμονούσες/ ηλικιωμένους με περιορισμένη έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία. Άτομα με σκούρο δέρμα. Αυστηρά χορτοφάγους. Σε άτομα που δεν εκτίθενται αρκετά στην ηλιακή ακτινοβολία.

Έρευνες δείχνουν συσχέτιση της βιταμίνης D με την οστεοπόρωση (κυρίως στην πρόληψη της), τον καρκίνο (χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D συνδέονται με ορισμένα είδη καρκίνου όπως στο κόλον, στον προστάτη και στο στήθος) και την υπέρταση (μέσω ενός μηχανισμού που επηρεάζει τον μεταβολισμό του ασβεστίου).

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

Η βιταμίνη D πρέπει να αποφεύγεται σε: υπερκαλιαιμία, νεφρική οστεοδυστροφία με υπερφωσφαταιμία.

ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Η βιταμίνη D είναι από τις πλέον τοξικές. Υπάρχει ευρύ φάσμα ανεκτικότητας της βιταμίνης D αλλά, υπερβολικές δόσεις (250μg/ ημέρα για 6 μήνες) προκαλούν τοξικότητα. Τα βρέφη και τα παιδιά είναι περισσότερο ευάλωτα σε σχέση με τους ενήλικες. Η πρόσληψη μεγάλων δόσεων οδηγεί σε υπερκαλιαιμία με τα συνωδά της συμπτώματα: απάθεια, ανορεξία, διάρροια, ξηρότητα στόματος, κούραση, πονοκέφαλο, ναυτία και έμετο, δίψα και αδυναμία.

Πηγή: www.mednutrition.gr