

## Ή βιταμίνη D και ό ρόλος της.

Ή βιταμίνη D είναι λιποδιαλυτή βιταμίνη, ή σύνθεση της οποίας γίνεται σπόν όργανισμό, κυρίως μέσφ της επίδρασης του ήλιου σπόν δέρμα μας. Όμως ή βιταμίνη D προσλαμβάνεται και από την κατανάλωση όρισμένων τροφών, με κύριο ρόλο στην σωστή ανάπτυξη των όστων και την προαγωγή της υγείας του σκελετού μας.

Τά τελευταία χρόνια πλήθος έπιστημονικών μελετών ύπογραμμίζουν τόν σημαντικότερο ρόλο της βιταμίνης D στη συνολική υγεία του όργανισμού.

Ός άνεφέρθη, ή κύρια πηγή πρόσληψης βιταμίνης D είναι ή σύνθεση αυτής σπόν δέρμα μας. Ό σχηματισμός βιταμίνης D έλαττώνεται με την πρόοδο της ήλικίας, ενώ άτομα με σκουρόχρωμη επιδερμίδα χρειάζονται μεγαλύτερη έκθεση σπόν ήλιο για να παράγουν ίκανοποιητικά επίπεδα.

Ή άλλη λιγότερο σημαντική πηγή βιταμίνης D είναι οι τροφές μας. Τροφές πλούσιες σέ βιταμίνη D είναι όρισμένα «λιπαρά» ψάρια, όπως ό σολομός, τόν σκουμπρί, ό τόνος, ό μπακαλιάρος, ή πέστροφα, οι σαρδέλες. Επίσης βιταμίνη D λαμβάνουμε με τόν μουρουνέλαιο, τά αυγά και τόν βοδιόν σκώπι, καθώς επίσης και μερικές τροφές πού μπορεί να εμπλουτισθούν με βιταμίνη D, όπως τόν γάλα, χυμός πορτοκαλιού και τά δημητριακά.

**Ποιοί κινδυνεύουν περισσότερο από έλλειψη βιταμίνης D; Γιατί είναι συχνή ή έλλειψη βιταμίνης D στη χώρα μας;**

Πρόσωπα πού διατρέχουν αύξημένο κίνδυνο έλλειψης βιταμίνης D είναι **α) άτομα με σκούρο δέρμα** και **β) άτομα με μικρή ή μηδενική έκθεση σπόν ήλιο**. Συγκεκριμένα πρόκειται για ήλικιωμένους, πού παραμένουν περιορισμένοι στην κατοικία τους, πρόσωπα πού καλύπτουν πλήρως τόν δέρμα τους με ρούχα λόγω θρησκευτικών ή πολιτιστικών πεποιθήσεων (π.χ. μοναχές), άλλους πού άποφεύγουν την έκθεση σπόν ήλιο λόγω αισθητικής ή θεμάτων υγείας, πρόσωπα ύψηλόν κινδύνου για εμφάνιση καρκίνου τού δέρματος (π.χ. οικογενειακό ιστορικό μελανώματος). Αύξημένο κίνδυνο διατρέχουν επίσης εκείνοι στους όποιους ένοχοποιείται τόν επάγγελο με μικρή έκθεση σπόν ήλιο, ως

**Σωτήριος Κ. Μπεθάνης, MSc, PhD,**  
Ένδοκρινολόγος-Διαβητολόγος, Διδάκτωρ  
Πανεπιστημίου Αθηνών, Έπιμελητής Κέντρου  
Ένδοκρινολογίας, Διαβήτη και Μεταβολισμού  
Εύρωκλινικής Αθηνών.

οί νυκτοφύλακες και άλλοι υπάλληλοι γραφείου.

Ύπάρχουν και παθολογικές καταστάσεις, πού προδιδάθονται σέ έλλειψη βιταμίνης D, όπως ή **παχυσαρκία**, ή **χρόνια νεφρική νόσος** και ή **ήπατική άνεπάρκεια**. Παράδοξο για την ήλιόλουστη χώρα μας είναι ότι τά επίπεδα βιταμίνης D σέ μεγάλο μέρος τού πληθυσμού είναι πολύ χαμηλότερα τού φυσιολογικού. Τόν ίδιο συμβαίνει και σέ άλλες Μεσογειακές χώρες. Βέβαια ή άνεπάρκεια βιταμίνης D είναι συνθέστερη στις χώρες τού βορρά.

**Ποιά προβλήματα υγείας μπορεί να προκαλέσει ή έλλειψη βιταμίνης D;**

Οί σοβαρότερες έπιπλοκές είναι: **α) Ύπασθεσιαιμία**, με χαμηλά επίπεδα Ca και φωσφόρου αίματος. **β) Ραχίτις**. Ή πάθηση αυτή εμφανίζεται στά παιδιά και όδηγει σέ παραμόρφωση των όστων και καθυστέρηση της ανάπτυξέως τους. **γ) Όστεομαλακία και όστεοπόρωση** στους ενήλικες, οι όποιοί έχουν αύξημένη πιθανότητα κατάγματος επειδή πέφτουν συχνά.

Έπιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι ή έλλειψη

βιταμίνης D συνδέεται με αύξημένο κίνδυνο εμφάνισης έπιπλοκών. Συγκεκριμένα ύπάρχει αύξημένος κίνδυνος **α) εμφάνισης σκλήρυνσης κατά πλάκας**, **β) σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 και τύπου 2**, **γ) διαφόρων μορφών καρκίνου (ειδικά τού έντέρου)**, **δ) καρδιαγγειακής νόσου**, **ε) ψυχιατρικών νοσημάτων και στ) αυτόάνοσων νοσημάτων**.

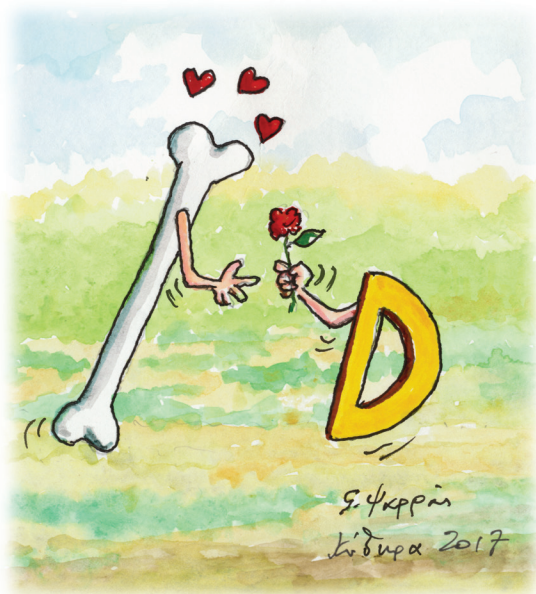
Ός πρós την κλινική εικόνα έλλειψης βιταμίνης D οι πάσχοντες άναφέρουν κόπωση, γενικευμένη μυική άδυναμία, κράμπες, πόνο στις άρθρώσεις, άδυναμία συγκέντρωσης, κεφαλαλγίες.

**Διάγνωση έλλειψης βιταμίνης D.**

Γίνεται εξέταση αίματος για 25-ύδροξυ-βιταμίνη D ή 25 (OH) D3. Φυσιολογικές είναι οι τιμές πάνω από 30 ng/. Ένδεικτικές άνεπάρκειας βιταμίνης D είναι οι 20-30 ng/ml και ένδεικτικές έλλειψης, δηλαδή με σοβαρότερη μείωση είναι <20 ng/ml.

**Άντιμετώπιση έλλειψης βιταμίνης D.**

Ή θεραπεία ύποκατάστασης της βιταμίνης D είναι πολύ άσφαλής και συνήθως δέν παρατηρούνται προβλήματα από



τῆ χορήγησὴ τῆς. Συνιστᾶται ἡ χορήγησις **χοληκαλσιφε-  
ρόλης**, ἐπειδὴ ἔχει τὴ φυσικὴ μορφή καὶ τὴ δυνατότητα  
νὰ ἀνεβάσει τὰ ἐπίπεδα τῆς ὀλικῆς βιταμίνης D ἀποτελε-  
σματικότερα. Ἡ δόσις βιταμίνης D ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὸ βαθμὸ

μείωσῆς τῆς καὶ ἐδῶ ἀπαιτεῖται ἐξατομίκευσις τῆς δόσις ἀπὸ  
τὸν θεράποντα ἰατρό. Ἡ βιταμίνη D3 διατίθεται σὲ δισκία,  
κάψουλες, σταγόνες, ἀλλὰ καὶ σὲ μορφή spray, ποὺ ἀποτελεῖ  
πολὺ εὐλήπιη καὶ δραστικὴ μορφή χορήγησις. ●