



# Βιταμίνη D

## Ρόλος, ανεπάρκεια και άλλες αλήθειες



**Βλάσσης Γεώργιος MD**  
Ειδικός Παθολόγος,  
Κεντρική Κλινική Αθηνών

**Ε**ίναι εκεί, στα κύτταρα της επιδερμίδας μας. Όλο και περισσότερο ακούμε πλέον καθημερινά για την σπουδαιότητα της βιταμίνης D, ή αλλιώς της επονομαζόμενης βιταμίνης του ήλιου, ακριβώς γιατί χάρη στην δράση της ηλιακής υπεριώδους ακτινοβολίας UVB, αυτή η πρό-βιταμίνη ενεργοποιείται στο δέρμα μας φτάνοντας στην τελική μορφή αφομοίωσης της από τον οργανισμό μας, την καλσιτριόλη. Έχει αποδειχθεί πλέον ότι σχεδόν το 80% της βιταμίνης D ο οργανισμός μας το λαμβάνει από την απευθείας έκθεση μας στον ήλιο και η μητέρα φύση μάλλον πρέπει να θεώρησε τόσο δεδομένη την ζωή μας στην ύπαιθρο, ώστε η μόνη βιταμίνη που να μην εμπεριέχεται σε επαρκή ποσότητα στο μητρικό γάλα να είναι ακριβώς αυτή.

Η πιο γνωστή μέχρι πρόσφατα δράση της βιταμίνης D είναι και παραμένει, ή αύξηση της απορρόφησης του ασβεστίου και του φωσφόρου από το έντερο για την διαμόρφωση

και την διατήρηση υγιών οστών καθώς και για την ενίσχυση της νευρομυϊκής μας λειτουργίας. Έχει αποδειχθεί ότι ακόμη και αν υπάρχει μια πλούσια διατροφή σε ασβέστιο, χωρίς ικανοποιητική βιταμίνη D δυστυχώς το ασβέστιο δεν θα μπορέσει να απορροφηθεί από τα οστά. Λόγω της συγκεκριμένης της λειτουργίας η έλλειψη της βιταμίνης στα παιδιά μπορεί να προκαλέσει καθυστέρηση της ανάπτυξης του σώματος ή ακόμα και ραχίτιδα, ενώ η χρόνια έλλειψη της στους ενήλικες θα εκδηλωθεί σε βάθος χρόνου με οστεοπενία ή οστεοπόρωση.

Πρόσφατες μελέτες αλλά και αρκετές άλλες που βρίσκονται σε εξέλιξη, παρουσιάζουν συνεχώς νέα στοιχεία στα οποία η βιταμίνη D φαίνεται να παίζει όλο και πιο σημαντικό ρόλο, εκτός από την ισχυροποίηση του σκελετικού μας συστήματος, στην ρύθμιση της συνολικής μας υγείας, βοηθώντας στην μείωση των φλεγμονών, στην καλή ρύθμιση και ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού μας συστήματος, στον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα καθώς και στην θετική ρύθμιση των επιπέδων σεροτονίνης στον εγκέφαλο βελτιώνοντας αρκετές από τις λειτουργίες του, τόσο τις γνωσιακές όσο και αυτές της συναισθηματικής σφαίρας.

Δυστυχώς παρά τα αποδεδειγμένα οφέλη της βιταμίνης D στον οργανισμό μας, η παράπλευρη αποδεδειγμένη ανεπάρκεια της τα τελευταία χρόνια σε ένα πολύ μεγάλο πληθυσμιακό ποσοστό, από τις μικρές μόλις ηλικίες έως τους ηλικιωμένους, έχει αρχίσει να λαμβάνει θα μπορούσε κανείς να πει διαστάσεις επιδημίας.

Ως ανεπάρκεια θεωρούμε τιμές βιταμίνης στο αίμα μικρότερες των 30ng/ml, ενώ μιλάμε για πλήρη έλλειψη όταν οι τιμές της είναι μικρότερες των 10 ng/ml.



Η όλο και συνεχώς περιορισμένη έκθεσή μας στον ήλιο λόγω φόβου ανάπτυξης καρκινωμάτων του δέρματος και η ταυτόχρονη υπερκατανάλωση αντηλιακών με υψηλό δείκτη προστασίας είναι ίσως οι δυο πιο σημαντικοί παράγοντες συνδεδεμένοι με τη χαμηλή σύνθεση της βιταμίνης από τον οργανισμό μας και κατ' επέκταση με την ανεπάρκεια ή την έλλειψή της. Σε αυτούς τους παράγοντες θα πρέπει να προσθέσουμε σίγουρα την αυξημένη ποσότητα μελανίνης ορισμένων ατόμων σκούρου δέρματος, μελανίνη η οποία δρα σαν φίλτρο κατά της υπεριώδους ακτινοβολίας, αλλά και το παθολογικά αυξημένο σωματικό βάρος, μιας και μελέτες έχουν αποδείξει ότι τα υπέρβαρα ή παχύσαρκα άτομα έχουν χαμηλά επίπεδα D λόγω μειωμένης βιοδιαθεσιμότητας της βιταμίνης. Ειδικά για την Ελλάδα τέλος θα πρέπει να αναφέρουμε έναν ακόμα λόγο που έχει επίπτωση στην ελλιπή της σύνθεση και αυτός είναι το γεωγραφικό πλάτος της, καθ'ότι έχει αποδειχθεί ότι όσο πιο απομακρυσμένη είναι μια χώρα από τον ισημερινό (η Ελλάδα βρίσκεται ανάμεσα στους 34"-41") τόσο λιγότερη είναι η UVB ακτινοβολία που δέχεται κατά τον χειμώνα.

Μετά από αυτήν την μικρή αναφορά στην "μεγάλη" αυτή βιταμίνη και δεδομένων των προβληματισμών για την όλο και αυξανόμενη ανεπάρκεια της, ένα ερώτημα πρέπει να απαντηθεί: Πώς μπορούμε τελικά να προλάβουμε / αντιμετωπίσουμε την έλλειψη αυτής της σημαντικής για την υγεία βιταμίνης;

Καθώς είναι αποδεδειγμένο ότι η πρόσληψη με το φαγητό δεν είναι αρκετή μιας και ελάχιστες φυσικές τροφές την περιέχουν σε επαρκή ποσότητα (π.χ. σολομός, σκουμπρί, σαρδέλες, συκώτι, κρόκος αυγού), ενώ και οι εμπλουτισμένες πλέον τροφές (γαλακτοκομικά κυρίως προϊόντα) συνήθως δεν

μπορούν από μόνες τους να καλύψουν πλήρως τις ημερήσιες ανάγκες, η γενικότερη σύσταση είναι η έκθεση στον ήλιο, με αποτελεσματικότερη ώρα το μεσημέρι (μεγαλύτερη αναλογία UVB / UVA ακτινοβολία).

Πράγματι, έκθεση του 20% του σώματος (άνω-κάτω άκρα) στο ηλιακό φως, χωρίς υπερβολές, για 10-15 λεπτά από τις 10 πμ μέχρι τις 1 μμ, χωρίς χρήση αντηλιακού, τρεις φορές την εβδομάδα μπορεί να θεωρηθεί ένα ικανό χρονικό διάστημα για να παράσχει στον οργανισμό την απαιτούμενη ποσότητα βιταμίνης D.

Στις περιπτώσεις που οι ανάγκες του οργανισμού δεν καλύπτονται από την μόνη έκθεση στον ήλιο και έχοντας πάντα κατά νου τον συσχετισμό ήλιου και δερματικών νεοπλασιών, μπορούμε εναλλακτικά να λάβουμε πολύ απλά βιταμίνη D από το στόμα. Στη χώρα μας κυκλοφορούν πολλά σκευάσματα βιταμίνης D, σε μορφή χαπιών ή σταγόνων, σε διάφορες δοσολογίες.

Η συνιστώμενη δόση βιταμίνης D θα εξαρτηθεί από την ηλικία και το βαθμό ανεπάρκειάς της, όπως αυτή θα προκύψει από τη μέτρηση των επιπέδων της στο αίμα και θα καθοριστεί πάντα μετά από συζήτηση με τον θεράποντα ιατρό σας.

