

8 ligos, kurias gali iššaukti vitamino D



Vitaminas D susijęs su sveikais kaulais, raumenimis bei stipria širdies veikla. Kaip žinia, saulė padeda sintetinti vitaminą D odoje, tad jo trūkumas mūsų klimatinėje zonoje dažniausiai pasireiškia artėjant šaltajam sezonui. Kokias ligas gali iššaukti vitamino D stoka organizme?

Vitamino D galime gauti ne tik saulės dėka, bet ir su maistu, tačiau labai ribotai. Pasak Bostone dirbančios gydytojos dietologės dr. Sarah Gold Anzlovar, lašiša yra vienas iš nedaugelio puikių vitamino D šaltinių. Tačiau jo kiekis gali skirtis priklausomai, ar ji pagauta laukinėje gamtoje, ar užauginta ūkyje, pvz., 85 gramų lašišos porcija suteikia 12 mikrogramų vitamino D, o tai sudaro 60 proc. reikalingos dienos normos. Anot jos, vitamino D (nors gerokai mažiau) turi ir kitos žuvų rūšys, taip pat kiaušinių tryniai, pienas, grūdinės kultūros ir vitaminizuotos apelsinų sultys.

Dažniausi vitamino D trūkumo simptomai

Pasak Klivlendo klinikos, vitamino D trūkumas pasireiškia tokiais simptomais kaip:

- kaulų skausmas,
- raumenų silpnumas,
- nuovargis
- nuotaikos pokyčiai.

Vitaminas D ir kvėpavimo takų ligos

Kai kuriuose tyrimuose nustatyta, kad vitamino D papildomas vartojimas gali būti naudingas, siekiant užkirsti kelią COVID-19 ligai arba bent ją kontroliuoti. Ankstesni tyrimai rodo, kad vitaminas D gali padėti apsaugoti žmones nuo kvėpavimo takų ligų.

Pavyzdžiui, viename tyrime, paskelbtame 2017 m. BMJ, buvo nagrinėjami 25 klinikinių tyrimų duomenys, kuriuose buvo tiriamas vitamino D poveikis kvėpavimo takų infekcijoms, įskaitant pneumoniją, bronchitą ir sinusitą.

Peržiūrėdami tyrimo, kuriame dalyvavo 11 321 žmogus, išvadas mokslininkai nustatė, kad asmenims, kurie vartojo vitaminą D, buvo 12 proc. mažesnė tikimybė susirgti kvėpavimo takų ligomis, palyginti su žmonėmis, kurie nevartojo vitamino D. Nors šis procentas gali atrodyti įspūdingas, tyrimo autoriai pažymėjo, kad yra tam tikrų apribojimų. Pavyzdžiui, jie neturėjo duomenų apie tai, kas iš tyrimo dalyvių buvo pasiskiepijęs nuo gripo. O tai galėjo turėti įtakos jų rizikai susirgti kvėpavimo takų ligomis.

Kalbant apie gripą, kai kurie ankstesni tyrimai parodė, kad mokyklinio amžiaus vaikai, kurie vartojo vitaminą D, turėjo 42 proc. mažesnę tikimybę susirgti gripu, palyginti su tais, kurie vartojo placebo.

„Žinome, kad vitaminas D vaidina svarbų vaidmenį mūsų imuninėje sistemoje ir mūsų organizmo gebėjime kovoti su infekcija. Žinome, kad imuninėse ląstelėse yra vitamino D receptorių ir kad vitamino D trūkumas padidina mūsų jautrumą infekcijoms“, – teigia Čikagos Lojolos universiteto docentė Mary Byrn, tirianti vitaminą D.

Vitamino D trūkumas ir osteoporozė

Pasak Harvardo medicinos mokyklos, vienas iš pagrindinių vitamino D užduočių – palaikyti skeleto sveikatą. Per mažas vitamino D kiekis lemia mažas kalcio atsargas kauluose, todėl padidėja lūžių rizika. Pasak dr. M. Byrn, mažas vitamino D kiekis mažina kalcio absorbciją, kuri yra svarbi kaulų sveikatai.

Visgi kalbant apie sveikus žmones, kurie galbūt neserga osteoporoze, papildomas vitamino D vartojimas neprisidėjo prie dar geresnės kaulų sveikatos (nustatyta 2019 m. Amerikos medicinos asociacijos žurnale paskelbtame tyrime).

Vitamino D trūkumas ir depresija

Jei esate susipažinę su sezoniniu afektiniu sutrikimu (SAD), nenustebsite išgirdę, kad vitamino D trūkumas gali būti susijęs su didesne depresijos rizika. Ne veltui vitaminas D yra vadinamas saulės vitaminu, mat jo pagrindinis šaltinis yra saulė.

„Yra atlikta mokslinių tyrimų, įrodančių ryšį tarp geros nuotaikos ir pakankamo vitamino D kiekio. Ir priešingai, jo trūkstant – padidėja depresijos rizika“, – sako doc. M.Byrn.

Viename iš jos tyrimų, paskelbtų 2017 m. žurnale „Journal of Diabetes Research“, nustatyta, kad vitamino D papildai padėjo pagerinti antro tipo cukriniu diabetu sergančių moterų nuotaiką. Visoms šiame tyrime dalyvavusioms moterims šešis mėnesius buvo skiriama didelė vitamino D dozė (50 000 TV per savaitę). M. Byrn ir jos kolegės nustatė, kad šioms moterims depresija ir nerimas sumažėjo bei pagerėjo psichinė sveikata.

Nacionalinio psichikos sveikatos instituto duomenimis, jei jaučiate depresijos simptomus, tokius kaip tuštumos ar beviltiškumo jausmas, dirglumas, nuovargis, apetito pokyčiai, net mintys apie savižudybę, verta pasikalbėti su savo sveikatos priežiūros specialistu ir ištirti vitamino D kiekį kraujyje.

Vitaminas D ir šizofrenijos rizika

Nacionalinio psichikos sveikatos instituto duomenimis, šizofrenija yra sunkus smegenų sutrikimas, kuris paveikia nuo 0,25 iki 0,64 proc. suaugusiųjų amerikiečių. Šizofrenijos simptomai, dažniausiai pasireiškiantys 16 iki 30 m. asmenims, – tai haliucinacijos, nerišli kalba, atsiribojimas nuo kitų ir dėmesio koncentracijos sutrikimas.

Žmonėms, kuriems trūksta vitamino D, gali būti dvigubai didesnė tikimybė susirgti šizofrenija, palyginti su žmonėmis, kurių vitamino D kiekis yra pakankamas. Taip teigiama 2014 m. spalio mėn. žurnale „Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism“ paskelbtoje apžvalgoje. Tyrėjai

Demencija ir vitamino D trūkumas

Vidutinis ir didelis vitamino D trūkumas vyresnio amžiaus žmonėms buvo susijęs su padvigubėjusia kai kurių demencijos formų, įskaitant Alzheimerio ligą, rizika (nustatyta 2014 m. žurnale *Neurology* paskelbtame tyrime). Demencija apima mąstymo, elgesio ir atminties susilpnėjimą, kuris neigiamai veikia kasdienį gyvenimą. Alzheimerio ligos asociacijos duomenimis, ši liga yra labiausiai paplitusi demencijos forma, sudaranti net 80 proc. demencijos atvejų.

Minėtame tyrime buvo analizuojama daugiau nei 1600 žmonių, vyresnių nei 65 m., kurie tyrimo pradžioje nesirgo demencija. Tyrėjai pastebėjo, kad tiems, kurių vitamino D kiekis buvo mažas, rizika susirgti bet kokia demencija padidėjo 53 proc. O tiems, kuriems buvo didelis šio vitamino trūkumas, rizika padidėjo 125 proc.

Mokslininkai pažymėjo, kad jų tyrimas neįrodė tiesioginio priežasties ir pasekmės ryšio tarp vitamino D trūkumo ir demencijos bei Alzheimerio ligos. Nepaisant to, jie iškėlė teoriją, kad „saulės vitaminas“ gali padėti pagerinti smegenų plokštelių, susijusių su demencija, veiklą.

Vitamino D trūkumas ir diabetas

Ryšys tarp mažo vitamino D kiekio ir cukrinio diabeto yra aiškus. Mokslininkai turi kelias hipotezes. „Kai kurie tyrėjai mano, kad tai susiję su vitamino D vaidmeniu, kalbant apie jautrumą ir atsparumą insulinui. Tačiau ne visi tyrimai suteikia įrodymų, kad vitamino D kiekio padidėjimas organizme pagerina jautrumą insulinui“, – sako dr. M.Byrn.

Vitamino D trūkumas ir širdies ligos

Daugybė tyrimų parodė ryšį tarp mažos vitamino D koncentracijos kraujyje ir širdies ligų bei susijusių komplikacijų, remiantis apžvalga, paskelbta 2014 m. *Circulation Research*, tačiau mokslas aiškiai nenustatė, ar vitamino D papildai gali sumažinti šią riziką. Apžvalgoje cituojami tyrimai, kuriuose nurodoma, kad vitamino D kiekis gali sukelti sveikatos problemų, susijusių su širdies ligomis, įskaitant aterosklerozę, aukštą kraujospūdį, diabetą ir insultą.

Pasak Amerikos širdies asociacijos, galite sumažinti savo širdies ligų riziką išlaikydami sveiką svorį, reguliariai mankštindamiesi ir valgydami maistą, praturtintą liesa mėsa, riešutais, vaisiais ir daržovėmis.

Vitamino D trūkumas ir krūties vėžys

Vitamino D trūkumas susijęs ne tik su prostatos, bet ir krūties vėžiu. 2017 m. žurnale Breast Cancer: Basic and Clinical Research paskelbtoje apžvalgoje nustatyta, kad „dauguma vitamino D tyrimų patvirtina atvirkštinį ryšį tarp vitamino D lygio ir krūties vėžio rizikos“. Tai reiškia, kad vitamino D trūkumas buvo susijęs su didesne krūties vėžio rizika.

Kitas preliminarus tyrimas, paskelbtas 2019 m. žurnale Breast Cancer Research, parodė, kad krūties vėžio ląstelės, veikiamos didelės vitamino D koncentracijos, buvo susijusios su lengvėjančia ligos forma. Tačiau pripažįstama, kad dar reikalingi tyrimai su žmonėmis.



Pagal www.everydayhealth.com parengė: Visuomenės sveikatos specialistė, Jordana

Kurtinaitienė tel.nr 864708402 jordana.kurtinaitiene@sveikatos-biuras.lt