



## Μην φοβάστε τον Ήλιο.



Το γνωρίζετε ότι η **Βιταμίνη D** είναι η **βιταμίνη του ήλιου**?

Αν σας έλεγαν ότι υπάρχει ένα «φάρμακο» το οποίο μπορεί να χτίζει γερά οστά, να δυναμώνει το ανοσοποιητικό σας σύστημα και να μειώνει τον κίνδυνο για διαβήτη, καρδιοπάθειες, καρκίνο και Αλτσχάϊμερ και αυτό μάλιστα δωρεάν, θα το πιστεύατε; Και όμως, αρκετοί επιστήμονες πιστεύουν ότι το φάρμακο αυτό ήδη υπάρχει και είναι η βιταμίνη D ή αλλιώς η «βιταμίνη του ήλιου».

### Ας μάθουμε ποια είναι η Βιταμίνη D.

Η βιταμίνη D είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη η οποία σχηματίζεται στον οργανισμό κυρίως μέσω της απορρόφησης της ηλιακής υπεριώδους ακτινοβολίας από το δέρμα, αλλά και από ορισμένες τροφές πλούσιες σε βιταμίνη D.

Στην πραγματικότητα όμως δεν πρόκειται για βιταμίνη αλλά για μία **ορμόνη**, η οποία έχει άμεση δράση στα γονίδια μας. Το τελικό προϊόν του μεταβολισμού της, η Καλσιτριόλη (1,25-dihydroxyvitamin D), είναι μια ορμόνη που αλληλεπιδρά με περισσότερα από 2,500 γονίδια στο ανθρώπινο σώμα.

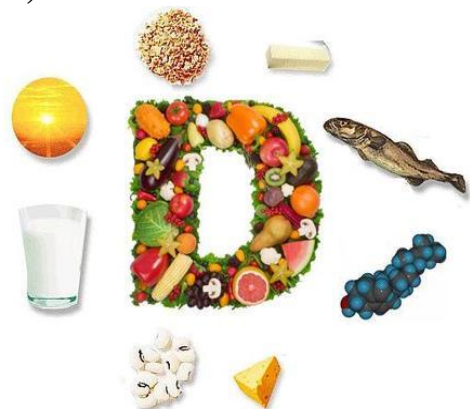
Η πιο γνωστή, μέχρι πρόσφατα, δράση της βιταμίνης D είναι η αύξηση της απορρόφησης του ασβεστίου και του φωσφόρου από το έντερο για τη διαμόρφωση και τη διατήρηση υγιών οστών καθώς και για την ενίσχυση της νευρομυϊκής λειτουργίας. Ακόμη όμως και εάν υπάρχει μια πλούσια διατροφή σε ασβέστιο, χωρίς ικανοποιητική βιταμίνη D το ασβέστιο δεν μπορεί να απορροφηθεί.

Τελευταίες μελέτες, αλλά και αρκετές άλλες που βρίσκονται σε εξέλιξη, παρουσιάζουν συνεχώς και νέα στοιχεία στα οποία η βιταμίνη D φαίνεται να παίζει σημαντικό ρόλο στον οργανισμό, τόσο στην πρόληψη συγκεκριμένων τύπων καρκίνου, διαβήτη, ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος, καρδιαγγειακών παθήσεων, υπέρτασης, πολλαπλής σκλήρυνσης, ρευματοειδούς αρθρίτιδας, λοιμώδη νοσήματα και άλλων προβλημάτων υγείας.

### Ποιες είναι κυριότερες πηγές Βιταμίνης D;

Ο ανθρώπινος οργανισμός μπορεί να συνθέσει το 90% της βιταμίνης D μέσω της υπεριώδους ακτινοβολίας του ήλιου και μόνο το 10% μέσω των τροφών.

Με εξαίρεση τα λιπαρά ψάρια, το συκώτι και το αυγό, τα υπόλοιπα τρόφιμα περιέχουν ελάχιστη βιταμίνη D. Μερικές τροφές (γάλα, χυμός πορτοκαλιού, δημητριακά) μπορούν να ενισχυθούν με βιταμίνη D αλλά σε πολύ χαμηλά επίπεδα. Σε πολλές βιομηχανικές χώρες





εμπλουτίζονται με βιταμίνη D κάποια επιλεγμένα τρόφιμα.

Τα επίπεδα της βιταμίνης D μπορούν να αυξηθούν όμως σημαντικά από την έκθεση στο ηλιακό φως. Θεωρητικά, η καθημερινή έκθεση στον ήλιο για μερικά λεπτά είναι σε θέση να καλύψει τις ημερήσιες ανάγκες του οργανισμού στη συγκεκριμένη βιταμίνη.

15-20 λεπτά έκθεσης στο ηλιακό φως από τις 10 πμ μέχρι τις 2 μμ, χωρίς αντηλιακό, 3 φορές την εβδομάδα είναι ικανό χρονικό διάστημα ώστε να παράσχει στον οργανισμό την απαιτούμενη ποσότητα βιταμίνης D. Στο διάστημα αυτό, το σώμα μπορεί να παράγει έως και 4.000 IU βιταμίνης D, ποσότητα ίση με αυτή που προσφέρει η κατανάλωση 40 ποτηριών πλήρους γάλατος.

Ωστόσο, ιδιαίτερα τον χειμώνα, πολλά άτομα δεν προσλαμβάνουν επαρκή ποσότητα βιταμίνης D μέσω της ηλιακής ακτινοβολίας.

Η ικανότητα επίσης, της παραγωγής βιταμίνης D από τον οργανισμό μειώνεται με τα χρόνια, με αποτέλεσμα η έλλειψή της να είναι κοινή στις μεγαλύτερες ηλικίες, χωρίς ωστόσο να είναι σπάνιες και οι περιπτώσεις ανεπάρκειας βιταμίνης D και σε νεαρότερα άτομα.

Επίσης, τα αντηλιακά τα οποία είναι σημαντικά για την προστασία από τον καρκίνο του δέρματος, εξαιτίας της ηλιακής ακτινοβολίας, από την άλλη παρεμποδίζουν σημαντικά τον σχηματισμό της βιταμίνης D.

Άλλοι παράγοντες που επιδρούν αρνητικά στον σχηματισμό βιταμίνης D από το δέρμα είναι, η μελανίνη του δέρματος η οποία δρα σαν φίλτρο κατά της υπερϊώδους ακτινοβολίας, η μόλυνση της ατμόσφαιρας και η τρύπα του όζοντος και περιοχές με γεωγραφικό πλάτος μεγαλύτερο από 35°.

### **Πόση Βιταμίνη D χρειάζεται ο οργανισμός;**

Σύμφωνα με διάφορες έρευνες οι ειδικοί προτείνουν τα πιο κάτω επίπεδα ως ενδεικτικά για:

<b>Κατάσταση Βιταμίνης D</b>	<b>Επίπεδα 25(OH)D σε νανογραμμάρια ανά χιλιοστόλιτρο (ng/mL)</b>
Ελλιπής	Λιγότερο από 20 ng/mL
Ανεπαρκής	Από 20 έως 29 ng/mL
Επαρκής	Από 30 ng/mL και πάνω
Δυνητικά επιβλαβής	Περισσότερο από 150 ng/mL



**ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ • ΑΝΤΙΝΟΥ ΜΑΡΙΑ**

Αγ. Σοφίας 17, 4ος όροφος, 546 23 Θεσσαλονίκη • Τηλ.: 2310 220 263 • 6977 653 425

www.dietantinou.gr • info@dietantinou.gr

## **Μετρήστε και βελτιώστε τα επίπεδα της Βιταμίνης D;**

Η ακριβής εκτίμηση και αξιολόγηση των επιπέδων της βιταμίνης D στηρίζεται στη μέτρηση των επιπέδων της **ΟΛΙΚΗΣ βιταμίνης D (25-OH Vitamin D)**.

## **Συμβουλές και επισημάνσεις**

Εννοείται ότι, σε κάθε περίπτωση, **καλό είναι να συμβουλευέστε τον γιατρό σας ή τον διατροφολόγο σας** πριν πάρετε συμπληρώματα, ακόμα δε περισσότερο εάν είστε έγκυος ή αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας.