



ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΒΙΤΑΜΙΝΗ D

Τα τελευταία 20-30 χρόνια, η παχυσαρκία έχει πάρει διαστάσεις «επιδημίας» τόσο στη χώρα μας όσο και στον υπόλοιπο κόσμο. Στην Ελλάδα, το ποσοστό υπερβαρότητας και παχυσαρκίας κατά την παιδική και εφηβική ηλικία υπερβαίνει το 30%.

Η βιταμίνη D παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό και κατά συνέπεια στην υγεία των οστών και στην πρόληψη εμφάνισης οστεοπενίας και οστεοπόρωσης. Μελέτες που πραγματοποιήθηκαν σε ενήλικες με παχυσαρκία έδειξαν ότι οι χαμηλές συγκεντρώσεις βιταμίνης D συσχετίζονται με αυξημένες συγκεντρώσεις ολικής χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων, γλυκόζης και ινσουλίνης, καθώς και με αυξημένη συστολική και διαστολική αρτηριακή πίεση.

Σύμφωνα με μελέτες της Α' Παιδιατρικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών, που πραγματοποιήθηκαν μέσα στο πλαίσιο λειτουργίας του Ιατρείου Αντιμετώπισης Αυξημένου Βάρους Σώματος, το 65% (53% αγοριών και 47% κοριτσιών) των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών και εφήβων έχουν ανεπάρκεια ή έλλειψη βιταμίνης D. Η βιταμίνη D μας προστατεύει στην ενήλικη ζωή από οστεοπενία, οστεοπόρωση και καρδιαγγειακό κίνδυνο. Για το λόγο αυτό συνιστάται τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά να υποβάλλονται σε αιματολογικές εξετάσεις για τον έλεγχο των συγκεντρώσεων της Βιταμίνης D.

Σύμφωνα με τους Παιδοενδοκρινολόγους, τα παιδιά που έχουν έλλειψη βιταμίνης D συνήθως δεν παρουσιάζουν κάποιο σύμπτωμα. Η διάγνωση της υποβιταμίνωσης D γίνεται με τη μέτρηση των συγκεντρώσεων της 25-υδροξυβιταμίνης D στο αίμα.

Η παχυσαρκία συνοδεύεται με χαμηλές συγκεντρώσεις βιταμίνης D, οι οποίες μπορεί να προδιαθέσουν στην ανάπτυξη του μεταβολικού συνδρόμου και σε καρδιαγγειακή νοσηρότητα και θνησιμότητα κατά την ενήλικη ζωή. Η αυξημένη συχνότητα υποβιταμίνωσης D σε παχύσαρκα άτομα οφείλεται στη μειωμένη σωματική τους δραστηριότητα, και κατά συνέπεια σε μειωμένη έκθεση στον ήλιο, καθώς και στο ότι η βιταμίνη D είναι λιποδιαλυτή και παγιδεύεται στο λιπώδη ιστό.



Είναι σημαντικό να ελέγχονται οι συγκεντρώσεις βιταμίνης D σε άτομα με αυξημένο βάρος σώματος και να υποκαθίσταται θεραπευτικά η έλλειψη ή ανεπάρκειά της.

Γονείς με υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά θα πρέπει να συμβουλευονται τον Παιδοενδοκρινολόγο τους άμεσα, καθώς η υποβιταμίνωση D μπορεί να αντιμετωπιστεί με τη χορήγηση βιταμίνης D από το στόμα, αρχικά σε υψηλές δόσεις (δόσεις εφόδου) και στη συνέχεια σε δόσεις συντήρησης. Επιπρόσθετα, η θεραπεία με βιταμίνη D και η επάνοδος των συγκεντρώσεών της στο φυσιολογικό, οδηγεί σε αποκατάσταση των μεταβολικών διαταραχών και ελάττωση του καρδιαγγειακού κινδύνου στην ενήλικη ζωή.

Τρόφιμα που περιέχουν βιταμίνη D

Τρόφιμα με την υψηλότερη περιεκτικότητα σε βιταμίνη D είναι:

- το αυγό,
- τα λιπαρά ψάρια (σολομός, σαρδέλες, τόνος),
- τα ιχθυέλαια,
- το συκώτι,
- τα μανιτάρια.

Ωστόσο, η πρόσληψη βιταμίνης D μέσω της τροφής είναι πολύ περιορισμένη, ενώ η έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία είναι απαραίτητη για να διασφαλισθεί η επάρκειά της. Η επαρκής έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία παρεμποδίζεται από το γυαλί, τα ρούχα καθώς και τη χρήση αντηλιακών. Για το λόγο αυτό, οι εταιρείες τροφίμων έχουν προβεί σε εμπλουτισμό με βιταμίνη D βασικών ειδών διατροφής, όπως το γάλα και τα δημητριακά, ενώ παράλληλα ενθαρρύνεται η χορήγηση της βιταμίνης D ως συμπλήρωμα διατροφής.

Τέλος, ακόμα και σε χώρες με ηλιοφάνεια, όπως η Ελλάδα, η υποβιταμίνωση D είναι πολύ συχνή. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι με την αλλαγή του τρόπου ζωής μας ένα μεγάλο μέρος του χρόνου μας παραμένουμε σε κλειστούς χώρους, ενώ παράλληλα χρησιμοποιούμε αντηλιακά, όταν είμαστε εκτεθειμένοι στον ήλιο.

Πηγή: www.naturaldoctor.gr