

Życiodajna witamina D. Warto o niej pamiętać

Reguluje metabolizm tkanki kostnej, pozytywnie wpływa na zdrowie zębów a przy okazji również na... sylwetkę. Odpowiednia dawka chroni niemowlęta przed krzywicą, a dorosłych przed osteoporozą, osłabieniem mięśni i złamaniami kości. To tylko niektóre, powszechnie znane właściwości witaminy D. Jednak najnowsze badania wskazują, że ma ona znacznie więcej cech, które korzystnie wpływają na nasze zdrowie.

- Teraz już wiemy, że niedobór witaminy D to zwiększona podatność na infekcje oraz ryzyko rozwoju alergii, chorób układu krążenia, a w szczególności nadciśnienia tętniczego, otyłości, cukrzycy. Brak tej witaminy wpływa również na rozwój nowotworów: piersi, prostaty, jelita grubego. To również sprzyja rozwojowi takich chorób jak stwardnienie rozsiane, choroba Hashimoto, reumatoidalne zapalenie stawów czy jelit. Naukowcy dowiedli, że niedobór witaminy D prowadzi do zaburzeń neurologicznych i podnosi ryzyko wystąpienia demencji i depresji - mówi specjalista alergologii i pediatrii, Irena Białokoz - Kalinowska z Medicover Białystok.

Ponadto, niedostateczne stężenie witaminy D przyspiesza procesy starzenia. Zaleca się jej przyjmowanie szczególnie kobietom w ciąży, gdyż niedobór wiąże się z ryzykiem poważnych powikłań, takich jak zaburzenia rozwojowe mózgu u dziecka.

Aktualnie prowadzone są intensywne badania naukowe i obserwacje kliniczne oceniające tak wszechstronny wpływ witaminy D na nasze zdrowie. Co ciekawe, obiecujące wyniki uzyskano stosując witaminę D m.in. u pacjentów w Oddziałach Intensywnej Terapii, w medycynie sportu, rehabilitacji, przy leczeniu niepłodności, niewydolności serca i chorób sercowo-naczyniowych.

Podstawowym źródłem (80%) witaminy D w organizmie człowieka jest synteza skórna. Pod wpływem promieniowania UVB o długości fali 290 - 315 nm powstaje pre-witamina D, która następnie ulega przemianom do formy aktywnej biologicznie. Wielkość syntezy skórnej zależy od szerokości geograficznej, nasłonecznienia, zachmurzenia, zanieczyszczenia środowiska, pory roku, czasu i stopnia ekspozycji na promieniowanie słoneczne, karnacji skóry a także masy ciała.

- Przyjmuje się, że do wytworzenia odpowiedniej ilości witaminy D wystarczy napromieniować tylko 18% powierzchni ciała ale bez filtrów ochronnych przez ok. 15 min dziennie. Czyli tak naprawdę wystarczy na słońce wystawić przedramiona i nogi. W Polsce synteza witaminy D w skórze jest możliwa jedynie od kwietnia do września, w godzinach 10.00 -15.00. Z drugiej strony doskonale wiemy, że w tych godzinach nie jest wskazane przebywanie na słońcu bez czynników ochronnych ze względu na ryzyko wystąpienia raka skóry - mówi dr Irena Białokoz - Kalinowska. - Warto więc pamiętać, że witaminę D zawierają niektóre produkty spożywcze. To przede wszystkim tłuste ryby, takie jak: węgorze, łososie, sardynki, śledzie, makrele. Obecna jest też w żółtkach jaj kurzych, produktach nabiałowych czy grzybach. Jednakże w naszych warunkach nie ma możliwości zrealizowania zapotrzebowania na witaminę D w codziennej diecie. W praktyce więc jedynym sposobem zapewnienia optymalnego stężenia jest dostarczenie jej w postaci suplementu.

W przeprowadzanych badaniach populacyjnych okazało się, że niedobory witaminy D są zjawiskiem powszechnym nie tylko w Polsce, ale i w całej Europie Środkowej. Problem ten dotyczy nawet 80% - 90% populacji. To sprawiło, że w 2013 roku zostały opublikowane szczegółowe zalecenia dotyczące suplementacji witaminą D w różnych grupach wiekowych oraz grupach zwiększonego ryzyka jej niedoboru, czyli u dzieci urodzonych przedwcześnie, osób otyłych, pracujących w systemie zmianowym. Ciemna karnacja to kolejne, dodatkowe wskazanie, aby dostarczyć do organizmu odpowiednią dawkę witaminy D.

Jak sprawdzić ile jej potrzebujemy? Powszechnie dostępne są badania określające jej poziom w organizmie i na tej podstawie można określić poziom ewentualnych niedoborów. Warto jednak pamiętać, aby decyzji o suplementacji nie podejmować samodzielnie, ale uczynić to po konsultacji z lekarzem, który określi dawkowanie lub ewentualne przeciwwskazania.

- Witaminę D należy przyjmować w okresie od września do kwietnia, ale aktualnie obserwuje się tendencje, aby w Polsce ze względu na uwarunkowania geograficzno-środowiskowe suplementacja obejmowała cały rok - mówi specjalistka z Medicover.

Podając witaminę D małym dzieciom szczególną uwagę należy zwrócić na dobór właściwej formy suplementu i jego przyswajalność. Dobrze jest też wybrać taki preparat, który będzie akceptowany przez dziecko.

- Dziecko jest bardzo wymagającym pacjentem, a witaminę D powinno przyjmować codziennie. Coraz częściej pediatrzy proponują nowoczesną technologię typu melt form, która polega na tym, że tabletkę rozpuszcza się na języku i nie ma potrzeby jej połknięcia - mówi dr Irena Białokoz - Kalinowska.

Podsumowując - witamina D jest to sprawdzony i bardzo skuteczny suplement diety, który w odpowiednich dawkach można przyjmować przez cały rok.

za:<http://wrotapodlasia.pl>