

## Η βιταμίνη D καταπολεμά κατάθλιψη και πόνο

[/ Γενικά / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σημαντική μείωση του πόνου επιφέρει η βιταμίνη D στις γυναίκες που πάσχουν από διαβήτη τύπου 2 και κατάθλιψη, περιπτώσεις που σύμφωνα με νέα μελέτη συχνά έχουν άμεση σχέση η μία με την άλλη.

Αυτό προέκυψε από μελέτη ερευνητών του Πανεπιστημίου Λογιόλα στο Σικάγο, οι οποίοι διαπίστωσαν ότι η βιταμίνη D παίζει βασικό ρόλο στην ανακούφιση του νευροπαθητικού πόνου, αλλά και στη μείωση της κατάθλιψης, η οποία στους ασθενείς που πάσχουν από διαβήτη τύπου 2 επιδεινώνει αρκετά την κατάσταση.

Οι επιστήμονες μελέτησαν την επίδραση των συμπληρωμάτων βιταμίνης D2 στην κατάθλιψη και τον νευροπαθητικό πόνο, όταν χορηγούνται για διάστημα έξι μηνών σε γυναίκες που πάσχουν από διαβήτη τύπου 2. Όπως διαπίστωσαν, η βελτίωση που παρατηρείται είναι αισθητή, καθώς το 61% των ασθενών δήλωσε ότι μειώθηκε κατά πολύ ο πόνος στα πόδια και το 74% παρουσίασε μείωση του πόνου και του μούδιασματος σε πόδια και χέρια.

Όπως αναφέρουν οι επιστήμονες στην έκθεσή τους, ο διαβήτης και η κατάθλιψη συνδέονται στενά, όμως λίγες είναι οι έρευνες που έχουν μελετήσει τον τρόπο με τον οποίο ο πόνος μπορεί να μπλοκάρει τη θεραπεία τους.

«Ο πόνος αποτελεί κοινό και συχνά σοβαρό σύμπτωμα στις γυναίκες που πάσχουν από διαβήτη τύπου 2 και κατάθλιψη», ανέφερε ο δρ Todd Doyle, βασικός συντάκτης της επιστημονικής έκθεσης. «Παρόλο που πρέπει να γίνουν περισσότερες μελέτες για το θέμα, αποδείχθηκε ήδη ότι η βιταμίνη D2 αποτελεί μια θεραπεία που υπόσχεται να ανακουφίσει τόσο από τον πόνο, όσο και από την

κατάθλιψη».

Πηγή: [ikypros.com](http://ikypros.com)