

Βιταμίνη D: το μυστικό της παιδικής παχυσαρκίας

/ [Πεμπτούσια](#)



Το 65% των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών και εφήβων έχουν ανεπάρκεια ή έλλειψη βιταμίνης D, σύμφωνα με μελέτη της Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών. Οι χαμηλές συγκεντρώσεις βιταμίνης D συσχετίζονται με αυξημένες συγκεντρώσεις ολικής χοληστερόλης, τριγλυκεριδίων, γλυκόζης και ινσουλίνης σε ενήλικα άτομα.

Σε αιματολογικές εξετάσεις για τον έλεγχο των συγκεντρώσεων της Βιταμίνης D, η οποία μας προστατεύει στην ενήλικη ζωή από οστεοπενία, οστεοπόρωση και καρδιαγγειακό κίνδυνο, πρέπει να υποβάλλονται τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά.

Κι αυτό γιατί σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες της Α' Παιδιατρικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών, βρέθηκε ότι το 65% των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών και εφήβων έχουν ανεπάρκεια ή έλλειψη βιταμίνης D.

«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», αναφέρει η κ. Ευαγγελία Χαρμανδάρη, Αν. Καθηγήτρια Παιδιατρικής και Εφηβικής Ενδοκρινολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και Υπεύθυνη του Τμήματος Ενδοκρινολογίας και Μεταβολισμού της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του Νοσοκομείου Παίδων «Η Αγία Σοφία».

«Επίσης, πρόσφατες μελέτες που πραγματοποιήθηκαν σε ενήλικες με παχυσαρκία, προσθέτει η κ. Χαρμανδάρη, 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 τους Παιδοενδοκρινολόγους, τα παιδιά που έχουν έλλειψη βιταμίνης D συνήθως δεν παρουσιάζουν κάποιο σύμπτωμα. Η διάγνωση της υποβιταμίνωσης D γίνεται με την μέτρηση των συγκεντρώσεων της 25-υδροξυβιταμίνης D στο αίμα.

Η ανεπάρκεια της βιταμίνης 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 υπερβολικού βάρους και παχυσαρκίας κατά την παιδική και εφηβική ηλικία υπερβαίνει το 30%.

Σε πρόσφατες μελέτες της Α' Παιδιατρικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών, που πραγματοποιήθηκαν μέσα στα πλαίσια λειτουργίας του Ιατρείου Αντιμετώπισης Αυξημένου Βάρους Σώματος (www.childhood-obesity.gr) αξιολογήθηκε μεγάλος αριθμός παιδιών και εφήβων με αυξημένο βάρος σώματος και βρέθηκε ότι το 65% (53% αγοριών και 47% κοριτσιών) είχαν ανεπάρκεια ή έλλειψη βιταμίνης D.

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 στην μειωμένη σωματική τους δραστηριότητα, και κατά συνέπεια σε μειωμένη έκθεση στον ήλιο, καθώς και στο ότι η βιταμίνη D είναι λιποδιαλυτή και παγιδεύεται στον λιπώδη ιστό.

«Είναι, επομένως, σημαντικό να ελέγχονται οι συγκεντρώσεις βιταμίνης D σε άτομα με αυξημένο βάρος σώματος και να υποκαθίσταται θεραπευτικά η έλλειψη ή ανεπάρκειά της», τονίζει η κ. Χαρμανδάρη, και καταλήγει: «Επίσης, είναι ιδιαίτερα

σημαντικό να δοθεί έμφαση τόσο στην πρόληψη όσο και στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, ώστε να βοηθήσουμε αποτελεσματικά στη βελτίωση της υγείας των πολιτών της χώρας μας, καθώς και στην ελάττωση του κόστους νοσηλείας τους λόγω των επιπλοκών της παχυσαρκίας».

Γονείς με υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά θα πρέπει να συμβουλευούνται τον Παιδοενδοκρινολόγο τους άμεσα, καθώς η υποβιταμίνωση D μπορεί να αντιμετωπιστεί με την 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.

Η πρόσληψη της βιταμίνης D

Τρόφιμα με την υψηλότερη περιεκτικότητα σε βιταμίνη D είναι:

- το αυγό
- τα λιπαρά ψάρια (σολωμός, 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, είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι η υποβιταμίνωση D είναι πολύ συχνή ακόμη και σε χώρες με ηλιοφάνεια, όπως η Ελλάδα, επειδή με την αλλαγή του τρόπου ζωής μας παραμένουμε σε κλειστούς χώρους ένα μεγάλο μέρος του χρόνου μας, ενώ παράλληλα χρησιμοποιούμε αντηλιακά όταν είμαστε εκτεθειμένοι στον ήλιο.