

## 7 συμπτώματα που δείχνουν έλλειψη στη βιταμίνη D

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο καλοκαιρινός ήλιος, που σιγά σιγά βγαίνει, είναι η κύρια πηγή της βιταμίνης D, που είναι με τη σειρά της σημαντική για την υγεία των οστών, του δέρματος και της ψυχικής υγείας. Πιο συγκεκριμένα το 80-90% της βιταμίνης D, το λαμβάνουμε από την ηλιακή ακτινοβολία και όσο καλή διατροφή και να κάνουμε, αν παραμένουμε κλεισμένοι εντός των τειχών, ποτέ δεν θα έχουμε σε πληρότητα αυτό το πολύτιμο θρεπτικό στοιχείο.

Η σωστή διατροφή λοιπόν σε συνδυασμό κυρίως με την έκθεση στον ήλιο παρέχει στον οργανισμό τη βιταμίνη D, που χρειάζεται ώστε να μην εμφανίσει προβλήματα όπως είναι η οστεοπόρωση, η υπέρταση και ο διαβήτης τύπου 2.

Αν λοιπόν, δεν μπορείτε να ελέγξετε την ποσότητα βιταμίνης D που λαμβάνετε μέσω διατροφής και ήλιου, φροντίστε τουλάχιστον να παρατηρείτε τον εαυτό σας και αν εμφανίζετε κάποιο από τα παρακάτω σημάδια που προτείνει η Huffington Post ή συνδυασμό αυτών τότε ίσως χρίζετε συμπληρώματος της βιταμίνης.

Πονάνε τα κόκκαλά σας

Αν, περισσότερο το χειμώνα παρά το καλοκαίρι, νιώθετε πόνο στα κόκκαλα και τους μύες σας και οι αρθρώσεις σας είναι σκληρές κάθε πρωί που σηκώνεστε από το κρεβάτι, αυτό οφείλεται στην έλλειψη της βιταμίνης D.

Δεν έχετε διάθεση

Η βιταμίνη D θεωρητικά ενισχύει τα επίπεδα της σεροτονίνης, η οποία με τη σειρά της ευθύνεται για την καλή μας διάθεση. Η έλλειψή της, χωρίς να συνδέεται άμεσα και αποκλειστικά με την κακή διάθεση, την επηρεάζει σε ένα βαθμό.

Είστε άνω των 50

Όσο περνάνε τα χρόνια, το δέρμα αδυνατεί να παράξει τις ίδιες ποσότητες βιταμίνης D και τα νεφρά με τη σειρά τους δεν είναι το ίδιο παραγωγικά, όσον αφορά στη μετατροπή της βιταμίνης σε μορφή που να μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τον οργανισμό. Επιπλέον, τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας περνούν περισσότερο χρόνο εντός σπιτιού, κάτι που ρίχνει ακόμα περισσότερο τα επίπεδα της βιταμίνης D στο σώμα τους.

Είστε υπέρβαρος

Δεδομένου ότι η βιταμίνη D, είναι λιποδιαλυτή, έχει σαν αποτέλεσμα σε άτομα που έχουν στο σώμα τους περισσότερο λίπος από το φυσιολογικό να διαλύεται περισσότερο, ρίχνοντας έτσι την περιεκτικότητά της στον οργανισμό και αυξάνοντας τις ανάγκες τους στη βιταμίνη.

Είστε μελαχρινός

Οι έρευνες έχουν δείξει πως το χρώμα του δέρματος επηρεάζει τα ποσοστά της βιταμίνης στον οργανισμό. Όπως το αντηλιακό υψηλής προστασίας μειώνει σημαντικά την ικανότητα του δέρματος να παράξει τη βιταμίνη, συνεκδοχικά και κάποιος με πολύ σκούρο δέρμα, χρειάζεται την πολλαπλάσια έκθεση στον ήλιο, από κάποιον με λευκό δέρμα, για την παραγωγή της ίδια ποσότητας της βιταμίνης.

Ιδρώνει το κεφάλι σας

Όσο αστείο και αν ακούγεται, ένα από πρώτα και κλασικότερα συμπτώματα της έλλειψης της βιταμίνης είναι ο υπερβολικός ιδρώτας στο κεφάλι.

Έχετε γαστρεντερικά προβλήματα

Άτομα με τη νόσο του Crohn ή φλεγμονές στο έντερο, είναι πιθανότερο να εμφανίσουν έλλειψη στη βιταμίνη, καθώς επηρεάζεται η απορρόφηση του λίπους από τον οργανισμό. Σχετικά εντερικά προβλήματα επιδρούν άμεσα στα επίπεδα των λιποδιαλυτών βιταμινών και στοιχείων, όπως είναι η βιταμίνη D.

Πώς θα λάβετε, όμως, την απαραίτητη βιταμίνη D;

Η ελεγχόμενη έκθεση στον ήλιο είναι το κλειδί για να λάβετε την απαιτούμενη ποσότητα της βιταμίνης. Η παραγωγή της βιταμίνης γίνεται μόνο σε απροστάτευτο δέρμα, γι' αυτό μείνετε στον ήλιο χρόνο ανάλογο με την ευαισθησία του δέρματός σας. Εάν για παράδειγμα έχετε παρατηρήσει πως γύρω στα 30 λεπτά, παθαίνετε ηλιακό έγκαυμα χωρίς αντηλιακό, τότε μείνετε απροστάτευτοι στον ήλιο για 10-15 λεπτά.

Αφήστε ακάλυπτα τα χέρια, πόδια, την κοιλιά και την πλάτη για μεγαλύτερη παραγωγή της βιταμίνης και έχετε υπόψη σας πως ανάλογα με την χώρα που μένετε και τη γωνία του ήλιου, παράγετε την αντίστοιχη ποσότητα της βιταμίνης συγκεκριμένες μόνο ώρες της ημέρας.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)