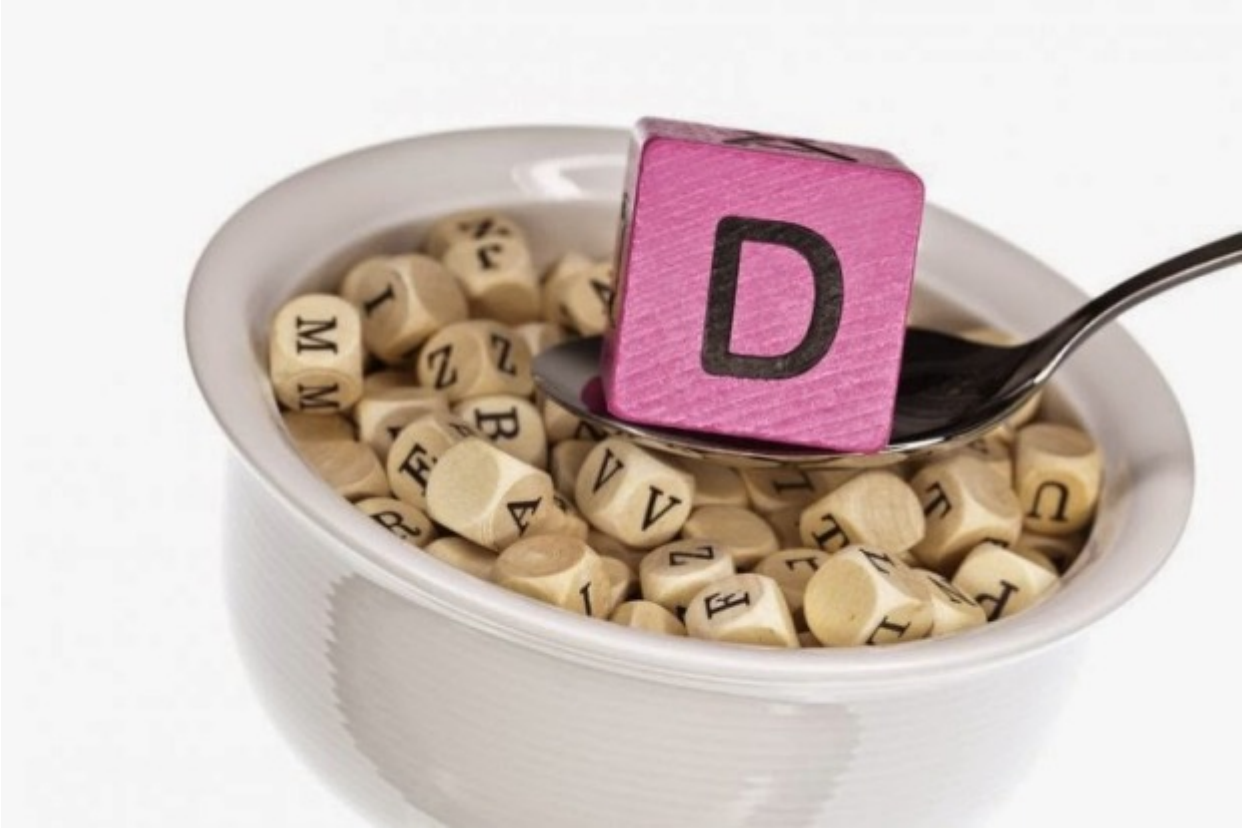
22 Νοεμβρίου 2014

Βιταμίνη D : Μια από της πιο σημαντικές βιταμίνες για ένα παιδί

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η βιταμίνη D αποτελεί αδιαμφισβήτητα το σημαντικότερο θρεπτικό συστατικό για τη ρύθμιση των επιπέδων ασβεστίου στο αίμα και την ανάπτυξη και διατήρηση της υγείας των οστών.
Παράλληλα, τα τελευταία χρόνια έχει συγκεντρώσει τεράστιο ερευνητικό ενδιαφέρον, καθώς φαίνεται ότι ο φυσιολογικός της ρόλος εκτείνεται κατά πολύ πέραν της σκελετικής υγείας, συμβάλλοντας, μεταξύ άλλων, στην ενίσχυση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος και την πρόληψη χρόνιων νοσημάτων όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο σακχαρώδης διαβήτης, διάφορες μορφές καρκίνου αλλά και ορισμένες αυτοάνοσες ασθένειες.

Η βιταμίνη D περιέχεται σε τρόφιμα όπως τα λιπαρά ψάρια, το αυγό και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, καθώς και σε εμπλουτισμένα τρόφιμα, όπως ορισμένες μαργαρίνες, δημητριακά πρωινού και συσκευασμένοι χυμοι. Ωστόσο, το μεγαλύτερο μέρος προκύπτει από την έκθεση στην ηλικακή ακτινοβολία ή οποία πυροδοτεί την ενδογενή της σύνθεση. Ο χρόνος έκθεσης στον ήλιο προκειμένου ο οργανισμός να συνθέσει επαρκή ποσότητα βιταμίνης D εξαρτάται από πολλούς

παράγοντες, όπως είναι η εποχή, το γεογραφικό πλάτος, ο τύπος του δέρματος, η ηλικία, το ποσοστό του σώματος που καλύπτεται από ρούχα, η χρήση αντηλιακού και η ατμοσφαιρική ρύπανση.

Δεδομένου ότι η Ελλάδα αποτελεί μια χώρα με αυξημένη ηλιοφάνεια, είναι δύσκολο να θεωρήσει κανείς ότι υπάρχει κίνδυνος έλλειψης βιταμίνης D στα παιδιά, καθώς η έκθεσή τους στον ήλιο κατά τη διάρκεια της χρονιάς είναι φαινομενικά αρκετή. Εν τούτοις, πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι ο κίνδυνος ανεπάρκειας βιταμίνης D στα παιδιά είναι ιδιαίτερα αυξημένος και στη χώρα μας.
Το γεγονός αυτό πιθανότατα οφείλεται σε διάφορους παράγοντες, όπως ο σύγχρονος τρόπος ζωής που έχει ως αποτέλεσμα τα παιδιά να περνούν περισσότερο χρόνο σε κλειστούς χώρους, η αποφυγή της έκθεσης στον ήλιο και η εκτεταμένη χρήση αντηλιακών προϊόντων λόγω του φόβου για αύξηση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του δέρματος, αλλά και η σημαντική αύξηση των ποσοστών παιδικής παχυσαρκίας, καθως φαίνεται ότι σε υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά, μέρος της βιταμίνης D αποθηκεύεται στο λιπώδη ιστό με αποτέλεσμα να μειώνεται η βιοδιαθεσιμότητά της.

Η έλλειψη ή ανεπάρκεια βιταμίνης D στα παιδιά μπορεί να οδηγήσει σε εμφάνιση οστικού και μυϊκού πόνου, οδοντικών προβλημάτων, μειωμένης ανάπτυξης, καταγμάτων, χαμηλότερης οστικής μάζας και ραχίτιδας, η οποία οφείλεται σε ανεπαρκή εναπόθεση ασβεστίου στα οστά με αποτέλεσμα τη δημιουργία μαλακών και συχνά παραμορφωμένων οστών.

Συνεπώς, είναι πολύ σημαντικό οι γονείς να φροντίζουν ώστε το παιδί τους να καταναλώνει συστηματικά πλούσιες πηγές βιταμίνης D, καθώς και να εκτίθεται τακτικά στον ήλιο για ορισμένο χρονικό διάστημα. Ενδεικτικά, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι έκθεση του προσώπου, των χεριών και των ποδιών στον ήλιο, χωρίς αντηλιακό για διάστημα 15-30 λεπτών, μεταξύ των ωρών 10:00 π.μ – 15:00 μ.μ. για 2 φορές την εβδομάδα, οδηγεί συνήθως σε επαρκή σύνθεση βιταμίνης D.

Σε κάθε περίπτωση, είναι χρήσιμο να γίνεται περιοδικός έλεγχος των επιπέδων βιταμίνης D στο αίμα, καθώς σε ορισμένες περιπτώσεις είναι πιθανό να απαιτείται συμπληρωματική χορήγηση προκειμένου να προληφθούν τα συμπτώματα έλλειψης ή ανεπάρκειας.

Πηγή: neadiatrofis.gr