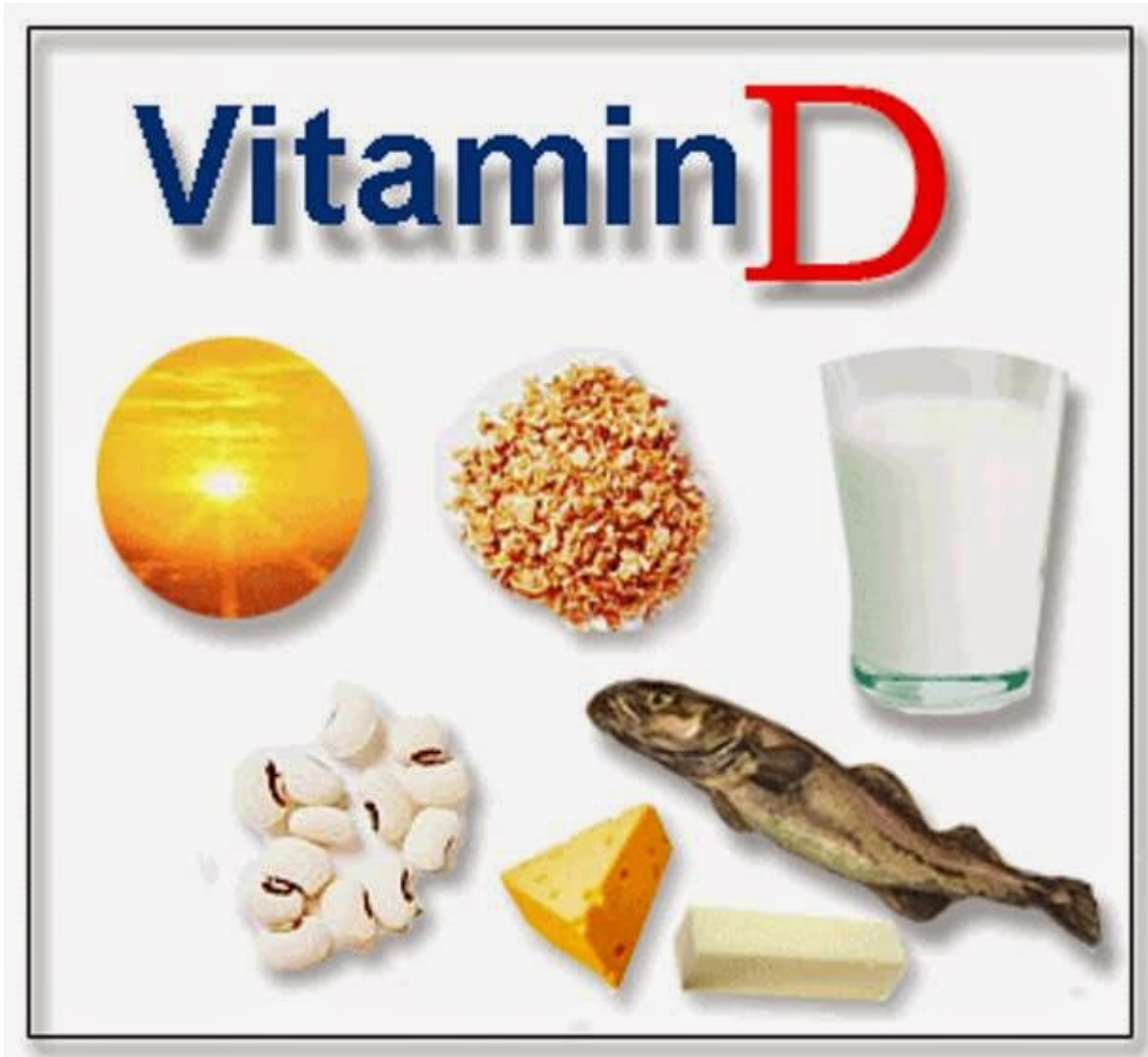


Βιταμίνη D: ένας κομβικός παράγοντας για την υγεία μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η βιταμίνη D είναι μία λιποδιαλυτή βιταμίνη η οποία βιοσυντίθεται στο ανθρώπινο σώμα και δευτερευόντως προσλαμβάνεται μέσω της διατροφής.

Αναλυτικότερα, η επίδραση της υπεριώδους ηλιακής ακτινοβολίας στο δέρμα οδηγεί στη μετατροπή πρόδρομων μορίων της βιταμίνης D σε ενεργά μόρια, τα οποία στη συνέχεια υφίστανται περαιτέρω μεταβολικές τροποποιήσεις στο ήπαρ και στους νεφρούς ώστε να μετατραπούν στη μεταβολικά ενεργή μορφή της βιταμίνης D (1,25-(OH)₂D₃).

Πληθώρα μελετών έχουν αναδείξει τη βιταμίνη D ως ένα πολύτιμο μόριο για την υγεία του ανθρώπου. Τα ευρήματα των ερευνών έχουν δείξει ότι η έλλειψη

βιταμίνης D συνδέεται με παθήσεις του μυοσκελετικού συστήματος (π.χ. οστεοπόρωση στους ενήλικες, ραχίτιδα στα παιδιά) και του καρδιαγγειακού συστήματος, καθώς και με εμφάνιση καρκίνου, άνοιας και αυτοάνοσων νοσημάτων (π.χ. σκλήρυνση κατά πλάκας). Ταυτόχρονα, έχει παρατηρηθεί ότι τα επίπεδα βιταμίνης D είναι χαμηλά στα παχύσαρκα άτομα, πιθανώς διότι η λιποδιαλυτή αυτή βιταμίνη «παγιδεύεται» στο σωματικό λίπος με αποτέλεσμα να μην είναι πλέον βιοδιαθέσιμη.

Συμπερασματικά, η βιταμίνη D φαίνεται ότι παίζει κομβικό ρόλο για τη διασφάλιση της υγείας του ανθρώπου. Δεδομένου ότι η βιοσύνθεσή της εξαρτάται από τη διατροφή αλλά κυρίως από την έκθεση στον ήλιο, ενώ τα επίπεδά της επηρεάζονται από την κατάσταση του σωματικού βάρους και λίπους, συνίσταται η διαμόρφωση ενός υγιεινού τρόπου ζωής που να περιλαμβάνει την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε βιταμίνη D (π.χ. λιπαρών ψαριών) και την υλοποίηση καθημερινών δραστηριοτήτων με έκθεση στον ήλιο (π.χ. περπάτημα το πρωί ή το απόγευμα), παράλληλα με τη διατήρηση ενός φυσιολογικού σωματικού βάρους.

Από τον Οδυσσέα Ανδρούτσο, επιστημονικό συνεργάτη nadiatrofis.gr