14 Απριλίου 2015

Γνωρίζουμε σήμερα ότι η βιταμίνη D είναι μια πολύ σημαντική για τον οργανισμό βιταμίνη και έχει σημαντικό ρόλο τόσο στη
πρόληψη όσο και στη θεραπεία ασθενειών που σχετίζονται με τη γήρανση. Σύμφωνα με μια νέα μελέτη που δημοσιεύτηκε στο έγκριτο επιστημονικό περιοδικό Journal of Aging and Gerontology, οι ερευνητές ασχολήθηκαν με τη σύνδεση μεταξύ της βιταμίνης D και χρόνιων παθήσεων που συνδέονται με την γήρανση, όπως είναι η γνωστική γήρανση, η κατάθλιψη, η οστεοπόρωση, η καρδιαγγειακή νόσος, η υψηλή αρτηριακή πίεση κ.α. Σύμφωνα με την υπεύθυνη της, η ανεπάρκεια της βιταμίνης D επηρεάζει σημαντικά την υγεία και την ευημερία των ηλικιωμένων.

Οι ηλικιωμένοι έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο ανεπάρκειας της βιταμίνης λόγω δίαιτας, μειωμένου χρόνου σε εξωτερικούς χώρους και μειωμένης απορρόφηση της. Καθώς ο πληθυσμός των ηλικιωμένων αυξάνεται, είναι απαραίτητη η αύξηση της καθημερινής πρόσληψης βιταμίνης D, μέσα από πηγές όπως το συκώτι, το βοδινό, το μοσχάρι, τα αυγά, και γαλακτοκομικά προϊόντα. Επιπλέον σε ειδικές κατηγορίες πληθυσμού θα πρέπει να ερευνηθούν και να εξεταστούν και οι σωστές δοσολογίες συμπληρωμάτων βιταμίνης D, που θα είναι απαραίτητες για την πρόληψη των χρόνιων ασθενειών , της γήρανσης και θα έχουν σημαντικό όφελος για τις επόμενες γενιές.

Από την Κατερίνα Κουρουπάκη, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr