

Η βιταμίνη που μειώνει στο μισό τις κρίσεις άσθματος

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



H

λήψη βιταμινούχων συμπληρωμάτων, εκτός από την φαρμακευτική αγωγή του άσθματος, φαίνεται πως μειώνει τον κίνδυνο σοβαρών κρίσεων άσθματος, σύμφωνα με νέα μελέτη.

Μια ανεξάρτητη επανεξέταση στοιχείων από εννές παλαιότερες κλινικές μελέτες έδειξε μείωση των κρίσεων άσθματος που χρειάζονται θεραπεία με στεροειδή.

Οι ερευνητές, ωστόσο, επισημαίνουν ότι δεν έχει ξεκαθαριστεί το εάν η λήψη της βιταμίνης βοηθάει το σύνολο των ασθενών ή εκείνους που εμφανίζουν έλλειψή της. Προτείνουν, ωστόσο, στους πάσχοντες να απευθυνθούν στον γιατρό ή τον φαρμακοποιό τους, προκειμένου να τους λάβουν συμβουλές σχετικά με τη χορήγηση της βιταμίνης D.

Ο επικεφαλής ερευνητής, καθηγητής Adrian Martineau, σχολίασε ότι η βιταμίνη D μείωσε σημαντικά τον κίνδυνο σοβαρών κρίσεων άσθματος, χωρίς να προκαλεί παρενέργειες.

Συγκεκριμένα, η λήψη της μείωσε τον κίνδυνο σοβαρών κρίσεων άσθματος, οι οποίες απαιτούν εισαγωγή σε νοσοκομείο ή ειδική φροντίδα, από 6% σε 3%.

Οι επιστήμονες βρήκαν, επίσης, ότι το ποσοστό των κρίσεων άσθματος που χρειάζονται θεραπεία με στεροειδή μειώθηκε 0,44 έως 0,28 ανά άτομο και ανά έτος. Διαπίστωσαν, ωστόσο, ότι η βιταμίνη D δεν βελτιώνει τη λειτουργία των πνευμόνων.

Το σώμα μας παράγει βιταμίνη D όταν εκτίθεται στο φως του ήλιου. Η συγκεκριμένη βιταμίνη βρίσκεται και σε τροφές, όπως σολομός, τόνος σε κονσέρβα, σαρδέλες, τους κρόκους των αυγών, το τυρί, το βοδινό συκώτι και ταμανιτάρια.

Πηγή: onmed.gr