

Γιατί η βιταμίνη D είναι απαραίτητη στα βρέφη;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



βιταμίνη D είναι μία από τις πλέον σημαντικές βιταμίνες για τον οργανισμό, ζωτικής σημασίας τόσο για την σκελετική, όσο και για την εξωσκελετική υγεία των παιδιών.

Μια από τις πιο σημαντικές της δράσεις είναι η προαγωγή της απορρόφησης του ασβεστίου από το έντερο και η εναπόθεσή του στα κόκαλα. Η έλλειψη της βιταμίνης D προκαλεί ελάττωση της απορρόφησης του ασβεστίου, με αποτέλεσμα τη λεγόμενη υπασβεστιαιμία. Με την σειρά της αυτή έχει ως αποτέλεσμα την ραχίτιδα, δηλαδή την παραμόρφωση των οστών και του σκελετού. Τα επίπεδα της 25(OH)D στο αίμα είναι ο πλέον αξιόπιστος δείκτης επάρκειάς της στον οργανισμό. Ειδικοί που ασχολούνται με τη σωστή και με την υγιή ανάπτυξη των παιδιών είναι σαφείς: «Στα βρέφη πρέπει να δίνονται συμπληρώματα βιταμίνης D σύντομα, μετά τη γέννηση τους, καθώς δεν παρέχεται αρκετή ποσότητα της βιταμίνης – κλειδί διαμέσου του θηλασμού. Χωρίς τα συμπληρώματα βιταμίνης D υπάρχει κίνδυνος να αναπτυχθούν προβλήματα σε οστά και σε μύες» εξηγούν.

Ο βασικότερος λόγος για τον οποίο σήμερα τα βρέφη εμφανίζουν χαμηλά επίπεδα

βιταμίνης D με τη γέννηση τους και στη χώρα μας είναι διότι οι έγκυες μητέρες έχουν πολύ χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης και δεν μεριμνούν καταλλήλως για την αποκατάσταση τους.

Η Αμερικανική Παιδιατρική Εταιρεία συστήνει στους παιδιάτρους να προτείνουν στους γονείς των βρεφών, τα οποία είτε θηλάζουν, είτε καταναλώνουν λιγότερο από ένα λίτρο βρεφικής φόρμουλας καθημερινά, την ενίσχυση της κατανάλωσης σε βιταμίνη D, μέσω ειδικών συμπληρωμάτων.

Το ζήτημα βέβαια για έναν γονέα είναι πόσο εύκολα μπορεί να χορηγήσει στο μωρό την απαραίτητη βιταμίνη και κατά πόσο το ίδιο θα τη λάβει, χωρίς να τη βγάλει, δεδομένου ότι πολλές φορές τα συμπληρώματα δεν έχουν ωραία γεύση και υφή και πολλά παιδιά – που πήραν την πρώτη φορά – την επόμενη φορά που είναι να τα πάρουν, αρνούνται πεισματικά να ανοίξουν το στόμα ή – επίσης συχνό – την λαμβάνουν και κάνουν εμετό, άρα στην ουσία δεν τη λαμβάνουν καθόλου... Οπότε, τι γίνεται σε αυτές τις περιπτώσεις;

Οι ειδικοί λένε ότι υπάρχει τρόπος να πάρει το βρέφος το απαραίτητο για τη σωστή ανάπτυξή του συμπλήρωμα. Το μυστικό είναι να το πάρει υπογλώσσια.

«Ο μηχανισμός απορρόφησης μέσω της υπογλώσσιας πρόσληψης έχει αποδειχθεί ως η πλέον αποτελεσματική μέθοδος για την πρόσληψη βιταμινών μέσα από κάποιο συμπλήρωμα. Ο συγκεκριμένος τρόπος απορρόφησης βασίζεται στο πλούσιο φλεβικό σύστημα, που βρίσκεται στο εσωτερικό της στοματικής κοιλότητας, ικανό να μεταφέρει τα θρεπτικά συστατικά απευθείας στην κυκλοφορία του αίματος» εξηγεί ο Dr Charles Heard, λέκτορας στο Πανεπιστήμιο Cardiff.

Πηγή: capital.gr