

Έλλειψη βιταμίνης D έχουν όσοι δουλεύουν νύχτα και σε κλειστούς χώρους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα όσοι δουλεύουν τα βράδια, σε κλειστούς χώρους και οι ασχολούμενοι με τα ιατρικά-νοσηλευτικά επαγγέλματα εμφανίζουν στον οργανισμό τους έλλειψη βιταμίνης D..

Γενικότερα, όπως αναμενόταν, όσοι δουλεύουν συνεχώς σε κλειστούς χώρους και δεν δέχονται ηλιακή ακτινοβολία (η οποία αυξάνει τη βιταμίνη D που παράγεται στο σώμα), έχουν μικρότερα επίπεδα της συγκεκριμένης βιταμίνης.

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου της Αλμπέρτα, με επικεφαλής τον δρ Σεμπάστιαν Στράουμπε, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο βρετανικό περιοδικό για θέματα δημόσιας υγείας "BMC Public Health", μελέτησαν (μετα-ανάλυση) 71 έρευνες, που αφορούσαν συνολικά περίπου 53.500 ανθρώπους από όλο τον κόσμο.

Στην κορυφή του καταλόγου των εργαζομένων βρίσκονται όσοι κάνουν βραδινές βάρδιες, το 80% των οποίων εμφανίζουν έλλειψη βιταμίνης D, ενώ μεταξύ όσων εργάζονται συνεχώς σε κλειστούς χώρους, η έλλειψη αφορά το 77%.

Από τους τελευταίους (π.χ. υπάλληλοι γραφείου), οι εννέα στους δέκα (91%) έχουν ανεπαρκή επίπεδα βιταμίνης D, δηλαδή ούτε μεγάλη έλλειψη, αλλά ούτε και τα συνιστώμενα επίπεδα από άποψη υγείας.

Συγκριτικά, μεταξύ όσων εργάζονται σε εξωτερικούς χώρους, μόνο οι μισοί (48%) έχουν έλλειψη βιταμίνης D, ενώ τα τρίτα τέταρτα (75%) έχουν επίπεδα κάτω του κανονικού.

«Τα ευρήματά μας δείχνουν ότι το επάγγελμα αποτελεί σημαντικό παράγοντα που συμβάλλει στην ανεπάρκεια της βιταμίνης D. Σε όσους εργάζονται σε επαγγέλματα υψηλού κινδύνου, θα πρέπει να ελέγχεται τακτικά το επίπεδο της συγκεκριμένης βιταμίνης» δήλωσε ο Στράουμπε.

Η έλλειψη της D έχει συσχετισθεί με μεταβολικές διαταραχές, ψυχιατρικά προβλήματα, καρδιαγγειακές νόσους και καρκίνο.

Από την άλλη όμως, μια νέα έρευνα, με επικεφαλής τη Μέρι Ρούνι του Πανεπιστημίου της Μινεσότα, που δημοσιεύθηκε στο αμερικανικό ιατρικό περιοδικό JAMA (Journal of American Medical Association), διαπίστωσε ότι ουκ ολίγοι άνθρωποι (περίπου το 3% του πληθυσμού στις ΗΠΑ) παίρνουν -μέσω διατροφικών συμπληρωμάτων- παραπάνω βιταμίνη D από όσο χρειάζονται.

Ορισμένοι άνθρωποι που ανησυχούν κυρίως για την υγεία των οστών τους, καταλήγουν να παίρνουν παραπάνω βιταμίνη D από το συνιστώμενο ημερήσιο όριο. «Όμως το παραπάνω δεν είναι πάντα καλύτερο, όταν πρόκειται για τη βιταμίνη D», δήλωσε η Ρούνι.

Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι η παραπανίσια βιταμίνη D μπορεί να αυξήσει επικίνδυνα την ποσότητα ασβεστίου στο αίμα, πράγμα που με τη σειρά του αυξάνει τον κίνδυνο στένωσης των αρτηριών.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ