

Πως επηρεάζει η Βιταμίνη D, την καρδιά μας

Μέχρι τώρα , πολλές μελετες έχουν αναφερθεί στη σχέση της βιταμίνης D με διάφορες παθήσεις , με πιο γνωστή εκείνη που αφορά την ανάπτυξη των οστών. Έρευνα από την ομάδα του Dr Peter Brøndum-Jacobsen(Copenhagen University Hospital, Δανία) , που δημοσιεύθηκε πρόσφατα στο περιοδικό *Atherosclerosis Thrombosis and Vascular Biology* 2012 ,έδειξε ότι τα χαμηλά επίπεδα της βιταμίνης D συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο ισχαιμικής καρδιοπάθειας , εμφράγματος αλλά και πρόωρου θανάτου σε πολύ υψηλό ποσοστό.

Συγκεκριμένα τα άτομα με χαμηλά επίπεδα βιταμίνης είχαν κατά 81% μεγαλύτερο κίνδυνο για αυτά τα νοσήματα και αυτό αποτελεί ένα σημαντικό μήνυμα προς όλους ,γιατρούς και ασθενείς .

Και επειδή η σχέση των επιπέδων αυτής της βιταμίνης με την έκθεση στον ήλιο είναι γνωστή , ίσως θα πρέπει να αναθεωρηθούν οι σχετικές οδηγίες , μιας και ο καλύτερος τρόπος να ανεβάσει κανείς τα επίπεδα της είναι η περιοδική ηλιοθεραπεία .Ασφαλώς και είναι γνωστοί οι κίνδυνοι από την υπερβολική έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία , όμως οι θάνατοι από τις καρδιοπάθειες είναι περισσότεροι από αυτούς λόγω καρκίνου του δέρματος.

Συνήθως τα άτομα που έχουν χαμηλά επίπεδα της βιταμίνης έχουν και μη ικανοποιητικό επίπεδο υγείας , κι αυτό μπορεί να συνδέεται με τη συσχέτιση που οι ερευνητές αναφέρουν , οι οποίοι τονίζουν και όχι άδικα ότι ο πιο φθηνός τρόπος για να λάβει κανείς ικανοποιητική ποσότητα βιταμίνης D , είναι μέσα από την έκθεση στον ήλιο, χωρίς υπερβολές φυσικά που μπορεί να οδηγήσουν σε εγκαύματα.

Αυτό που έκαναν οι ερευνητές αυτοί από τη Δανία , ήταν να μελετήσουν τα επίπεδα της σε 10170 ασθενείς άνδρες και γυναίκες για μια μεγάλη χρονική περίοδο , 29 ετών ,στα πλαίσια της μελέτης Copenhagen City Heart Study ,όπου διαπίστωσαν ότι 3000 ασθενείς ανέπτυξαν ισχαιμική καρδιακή νόσο, 1600 έμφραγμα , ενώ πέθαναν περίπου 7000 άτομα.

Όσοι είχαν τα χαμηλότερα επίπεδα είχαν και 40% υψηλότερο κίνδυνο καρδιακής νόσου, 64% μεγαλύτερο κίνδυνο εμφράγματος και 57% αυξημένο κίνδυνο πρόωρου θανάτου αλλά και το πιο εντυπωσιακό , 81% μεγαλύτερο κίνδυνο θανατηφόρου ισχαιμικής καρδιακής νόσου.

Η μελέτη παρ ότι έγινε στη Δανία όπου τα τρόφιμα δεν είναι ενισχυμένα με τη βιταμίνη, η σύσταση είναι να έχουν τουλάχιστον 50 nmol/L βιταμίνη D.

Για να διαπιστώσουν αν αυτό ήταν ένα αληθινό γεγονός έκαναν και μία όπως λέμε «μετα-ανάλυση» όλων των προηγούμενων μελετών πάνω στο ίδιο θέμα που είχαν δημοσιευθεί μέχρι τον Ιανουάριο του 2012.

Βρήκαν λοιπόν 17 μελέτες και ενσωμάτωσαν τα δεδομένα στο μοντέλο της μελέτης τους.

Είδαν λοιπόν ότι τα αποτελέσματα συνέπιπταν με τα δικά τους και έτσι είναι δικαιολογημένο το ενδιαφέρον να αυξηθούν τα επίπεδα της βιταμίνης μέσω κάθε πρόσφορου τρόπου, είτε είναι τροφή πλούσια σε αυτήν είτε η ηλιοθεραπεία, μιας και είναι η μόνη βιταμίνη που έχει τέτοια σχέση με τις καρδιοπάθειες .

Οι ερευνητές δεν συνιστούν τη λήψη συμπληρωμάτων διατροφής με βιταμίνες , πριν διαπιστωθεί ότι αυτός ο τρόπος ενίσχυσης της είναι ευεργετικός .

Σήμερα βρίσκονται σε εξέλιξη δύο μεγάλες μελέτες με 20.000 ασθενείς που παίρνουν βιταμίνη D και ωμέγα -3 λιπαρά οξέας (μελέτη VITAL & VIDAL των οποίων τα αποτελέσματα δεν θα είναι διαθέσιμα πριν το 2016).

Μέχρι τότε καλό θα είναι να ακολουθούμε τις συμβουλές του γιατρού μας .



ΣΩΤΗΡΗΣ ΑΔΑΜΙΔΗΣ MD PhD
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΠΑΘΟΛΟΓΙΑΣ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΑΘΗΝΩΝ