



Όλα όσα θέλετε να μάθετε για τη Βιταμίνη D

ΒΙΤΑΜΙΝΗ D

1^η ΕΚΔΟΣΗ , 25/07/2016

Ανεπάρκεια της βιταμίνης D, ένα αναδυόμενο πρόβλημα για τη δημόσια υγεία στην Ελλάδα.

**Υπάρχουν λόγοι για να μην
αποφύγουμε τον ήλιο αυτό το
καλοκαίρι?**

Ένας από τους πιο βασικούς είναι η ευκαιρία συγκέντρωσης ικανοποιητικών επιπέδων ενός ουσιαστικού παράγοντα για το σχηματισμό και τη διατήρηση ισχυρών, υγιών οστών για τον οργανισμό, της **Βιταμίνης D**.

Ποια είναι η συμβολή της βιταμίνης D στον οργανισμό;

Η βιταμίνη D είναι μια στεροειδής ορμόνη που συμμετέχει στην εντερική απορρόφηση του ασβεστίου και στη ρύθμιση της ομοιόστασης του ασβεστίου. Κατά κύριο λόγο βοηθά στη διατήρηση εντός φυσιολογικών ορίων των επιπέδων στο αίμα του ασβεστίου και του φωσφόρου.

Βοηθά στην απορρόφηση του ασβεστίου για το σχηματισμό και τη διατήρηση ισχυρών, υγιών οστών καθώς και στην ενίσχυση της νευρομυϊκής λειτουργίας και έχει σημαντικές επιπτώσεις σε όλα σχεδόν τα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος.

Η ανεπάρκεια της βιταμίνης D έχει συνδεθεί με ένα ευρύ φάσμα ιατρικών καταστάσεων συμπεριλαμβανομένων των καρδιακών παθήσεων, της υπέρτασης, του σακχαρώδη διαβήτη και του καρκίνου.

Ποιες είναι οι πηγές πρόσληψης της βιταμίνης D για τον οργανισμό μας;

Η βιταμίνη D είναι μία λιποδιαλυτή βιταμίνη που συντίθεται στο δέρμα μετά από την έκθεση σε υπεριώδη ακτινοβολία.

Ωστόσο, η έκθεση στον ήλιο μπορεί να επηρεαστεί από την εποχή του έτους, το γεωγραφικό πλάτος, την ώρα της ημέρας, τον τύπο του δέρματος, τη χρήση των αντηλιακών και την ηλικία.

Λιγότερο από το 10% της βιταμίνης D προέρχεται από διαιτητικές πηγές σε απουσία εμπλουτισμού των τροφίμων ή χρήση των συμπληρωμάτων.

Μερικά τρόφιμα παρουσιάζουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη D, όπως ο σολομός, το σκουμπρί και η ρέγκα, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, ο χυμός πορτοκαλιού και ορισμένα προϊόντα δημητριακών.

Πόσο επηρεάζει η έκθεση στον ήλιο τα επίπεδα της βιταμίνης D;

Τα επίπεδα της βιταμίνης D μπορούν να αυξηθούν σημαντικά από την έκθεση στο ηλιακό φως.

Θεωρητικά, η καθημερινή έκθεση στον ήλιο για μερικά λεπτά είναι σε θέση να καλύψει τις ημερήσιες ανάγκες του οργανισμού στη συγκεκριμένη βιταμίνη.

15-20 λεπτά έκθεσης στο ηλιακό φως από τις 10 πμ μέχρι τις 2 μμ, χωρίς αντηλιακό, 3 φορές την εβδομάδα είναι ικανό χρονικό διάστημα ώστε να παράσχει στον οργανισμό την απαιτούμενη ποσότητα βιταμίνης D.

Το διάστημα αυτό ο οργανισμός μπορεί να παράξει 10.000 μέχρι με 20.000 μονάδες (IU) βιταμίνης D. Ωστόσο, ιδιαίτερα τον χειμώνα, πολλά άτομα δεν προσλαμβάνουν επαρκή ποσότητα βιταμίνης D μέσω της ηλιακής ακτινοβολίας.



Ποια είναι η εξέταση που εκτελείται για την αξιολόγηση της βιταμίνης D;

Ο Medisyn χρησιμοποιεί μια ανοσοδοκιμασία, η οποία μετρά την ολική βιταμίνη D [25(OH)D].

Η επιστημονική βιβλιογραφία υποδεικνύει ότι ο συγκεκριμένος ανοσολογικός προσδιορισμός είναι ιδιαίτερα ακριβής και αξιόπιστος ως μέθοδος για την εκτίμηση της επάρκειας της βιταμίνης D.

Η μέτρηση της 25(OH)D, της κύριας μορφής κυκλοφορούσας βιταμίνης D, χρησιμοποιείται ως βοήθημα κατά τη διαδικασία εκτίμησης της επάρκειας της βιταμίνης D και για την παρακολούθηση της θεραπευτικής ανταπόκρισης σε ασθενείς που υποβάλλονται σε θεραπεία για διαταραχές που σχετίζονται με την ανεπάρκεια της βιταμίνης D.

Χαμηλές συγκεντρώσεις 25(OH)D μπορεί να προκύψουν από ανεπαρκές ηλιακό φως, διαιτητική ανεπάρκεια,

κακή απορρόφηση της βιταμίνης, ή διαταραχές στο μεταβολισμό της στερόλης στο ήπαρ.

Η δοκιμή αυτή επίσης είναι κατάλληλη για όλους τους ασθενείς που δεν λαμβάνουν συμπληρώματα D₂.

Για την ανίχνευση της ανεπάρκειας της βιταμίνης D, η μέτρηση της 1,25-διυδροξυβιταμίνης D δεν συνιστάται, καθώς τα επίπεδα μπορεί να είναι παραπλανητικά φυσιολογικά σε ασθενείς με σημαντική ανεπάρκεια της βιταμίνης D.

Η παχυσαρκία συμβάλει στην ανεπάρκεια της βιταμίνης D?

Η παχυσαρκία, όπως είναι γνωστό, μπορεί να προκαλέσει πολλά προβλήματα υγείας, όπως αύξηση του κινδύνου για στεφανιαία νόσο (CHD) και σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 (ΣΔτ2). Μπορεί επίσης όπως φαίνεται να προκαλέσει και ανεπάρκεια σε βιταμίνη D.

Σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες προκύπτει ότι κάθε αύξηση κατά 10% στο Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI), οδηγεί σε περαιτέρω πτώση κατά 4% της διαθέσιμης βιταμίνης D στον οργανισμό.

Ποια άτομα πρέπει να υποβάλλονται σε έλεγχο της βιταμίνης D;

Τα άτομα που πρέπει να υποβάλλονται στον έλεγχο των επιπέδων της βιταμίνης D είναι:

- ✚ Τα άτομα με υποψία ανεπάρκειας βιταμίνης D (π.χ. άτομα με επίμονο, μη ειδικό μυοσκελετικό άλγος, ραχιτισμό, οστεομαλακία, οστεοπόρωση, χρόνια νεφρική νόσο, ηπατική ανεπάρκεια, σύνδρομα δυσαπορρόφησης, υπερπαραθυρεοειδισμό)
- ✚ Τα άτομα που διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο για ανεπάρκεια βιταμίνης D (π.χ. εγκυμονούσες, θηλάζουσες, ηλικιωμένοι ενήλικες με ιστορικό μη τραυματικών καταγμάτων, παχύσαρκοι, εσωκλειστοί στο σπίτι και τα βρέφη που θηλάζουν χωρίς συμπληρώματα

βιταμίνης D ή από μητέρες με ανεπάρκεια τη βιταμίνη D)

- ✚ Τα άτομα που υποβάλλονται σε θεραπεία με βιταμίνη D₂ ή βιταμίνη D₃
- ✚ Τα άτομα με διαταραχές που σχετίζονται με μειωμένα επίπεδα 25(OH)D
- ✚ Τα άτομα που λαμβάνουν ορισμένα φάρμακα που σχετίζονται με μειωμένα επίπεδα 25(OH)D, (αντιεπιληπτικά φάρμακα, γλυκοκορτικοειδή, φάρμακα του AIDS, αντιμυκητιασικά, χολεστυραμίνη)
- ✚ Τα άτομα με υποψία τοξικότητας (π.χ. άτομα με υπερασβεστιαμία αδιευκρίνιστης προέλευσης).

Ποια είναι η επίδραση της εποχικότητας για τη βιταμίνη D;

Οι συγκεντρώσεις της 25(OH)D είναι συνήθως σε χαμηλότερα επίπεδα στο τέλος του Φεβρουαρίου και στο υψηλότερο σημείο τους κατά το τέλος του Αυγούστου.

Αυτό το εποχιακό φαινόμενο είναι πιο αξιοσημείωτο σε βόρεια γεωγραφικά πλάτη από ό,τι στα νότια γεωγραφικά πλάτη όπου η ηλιοφάνεια έχει μεγαλύτερη διάρκεια. Έτσι, μπορεί να υπάρχουν περισσότερες απαιτήσεις για υψηλότερες δόσεις της βιταμίνης D, κατά τους χειμερινούς μήνες σε σχέση με τους καλοκαιρινούς μήνες.



Σύμφωνα με τα υπάρχοντα δεδομένα το ποσοστό των εξεταζόμενων που έχουν έλλειψη βιταμίνης D ποικίλλει εποχιακά από 21% στο τέλος του καλοκαιριού και 48% στο τέλος του χειμώνα.



Πόσο επηρεάζει η λήψη συμπληρωμάτων Βιταμίνης D τα επίπεδα της Βιταμίνης D στο αίμα?

Οι δύο μορφές της βιταμίνης D που χρησιμοποιούνται στα συμπληρώματα είναι η D₂ (εργοκαλσιφερόλη) και D₃ (χοληκαλσιφερόλη).

Η D₃ είναι η προτιμώμενη μορφή, καθώς είναι χημικά παρόμοια με την μορφή της βιταμίνης D που παράγεται από τον οργανισμό και είναι πιο αποτελεσματική από τη D₂ στην αύξηση της συγκέντρωσης της βιταμίνης D στο αίμα.

Δεδομένου ότι η βιταμίνη D είναι λιποδιαλυτή, θα πρέπει να ληφθεί με ένα σνακ ή ένα γεύμα που περιέχει λίπος.

Σε γενικές γραμμές, η λήψη συμπληρώματος 100 IU βιταμίνης D την ημέρα μπορούν να αυξήσουν τις συγκεντρώσεις της στο αίμα κατά 1 ng/mL μετά από 2 έως 3 μήνες.

Ποια επίπεδα της Βιταμίνης D θεωρούνται επαρκή για τον οργανισμό μας;

Ο Medisyn ακολουθώντας τα σύγχρονα ιατρικά δεδομένα, προτείνει τα παρακάτω επίπεδα ως ενδεικτικά για την ταξινόμηση της κατάστασης της βιταμίνης D σύμφωνα με τη συγκέντρωση, εκφραζόμενη σε ng/mL, της 25(OH)D.

Κατάσταση Βιταμίνης D	Εύρος τιμών
Έλλειψη	< 11,0
Ανεπάρκεια	11,0-29,0
Επάρκεια	30,0-100
Τοξίκωση	> 100

Τι σημαίνει η μονάδα ng/mL σύμφωνα με την οποία εκφράζεται το αποτέλεσμα?

Ένα νανογραμμάριο (ng) είναι ένα δισεκατομμυριοστό του γραμμαρίου.

Τα αποτέλεσμα της δοκιμής σε ng/mL αναφέρεται στον αριθμό των νανογραμμάρων της 25(OH)D ανά χιλιοστόλιτρο (mL) του υγρού.

Ο ιατρός σας θα συστήσει μια δοκιμή για να καθορίσει τα επίπεδα της βιταμίνης D στον οργανισμό του ασθενούς και θα αξιολογήσει το αποτέλεσμα της δοκιμής σε σχέση με πολλούς άλλους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία

του ασθενούς, όπως το ιατρικό ιστορικό, το φύλο και την ηλικία.

Πόσο κοινή είναι η ανεπάρκεια βιταμίνης D;

Σύμφωνα με τα υπάρχοντα δεδομένα έχει παρατηρηθεί ότι το 33% των εξεταζόμενων στα εργαστήρια Quest Diagnostics στις ΗΠΑ είχαν ανεπάρκεια βιταμίνης D, ενώ το 60% είχαν είτε ελλιπή ή υποβέλτιστα επίπεδα βιταμίνης D στον οργανισμό.

Απαιτείται ειδική διαιτητική προετοιμασία πριν από την εξέταση της βιταμίνης D;

Ο Βιοπαθολόγος σας θα σας ενημερώσει ότι δεν υπάρχει καμία ειδική διαιτητική απαίτηση πριν από τη συλλογή δείγματος, ενώ προτιμάται να έχει προηγηθεί νηστεία 8 έως 12 ώρες, ιδιαίτερα όταν η μέτρηση της συνδυάζεται με άλλες δοκιμές του οστικού μεταβολισμού.



Απαντά:
 Τάκης Αποστολόπουλος,
 Κλινικός Βιοχημικός - Βιολόγος,
 Επιστημονικός Συνεργάτης Medisyn

Επιμέλεια Ερωτήσεων:
 Τσουμπρή Βασιλική,
 Υπεύθυνη Marketing Medisyn

www.medisyn.eu