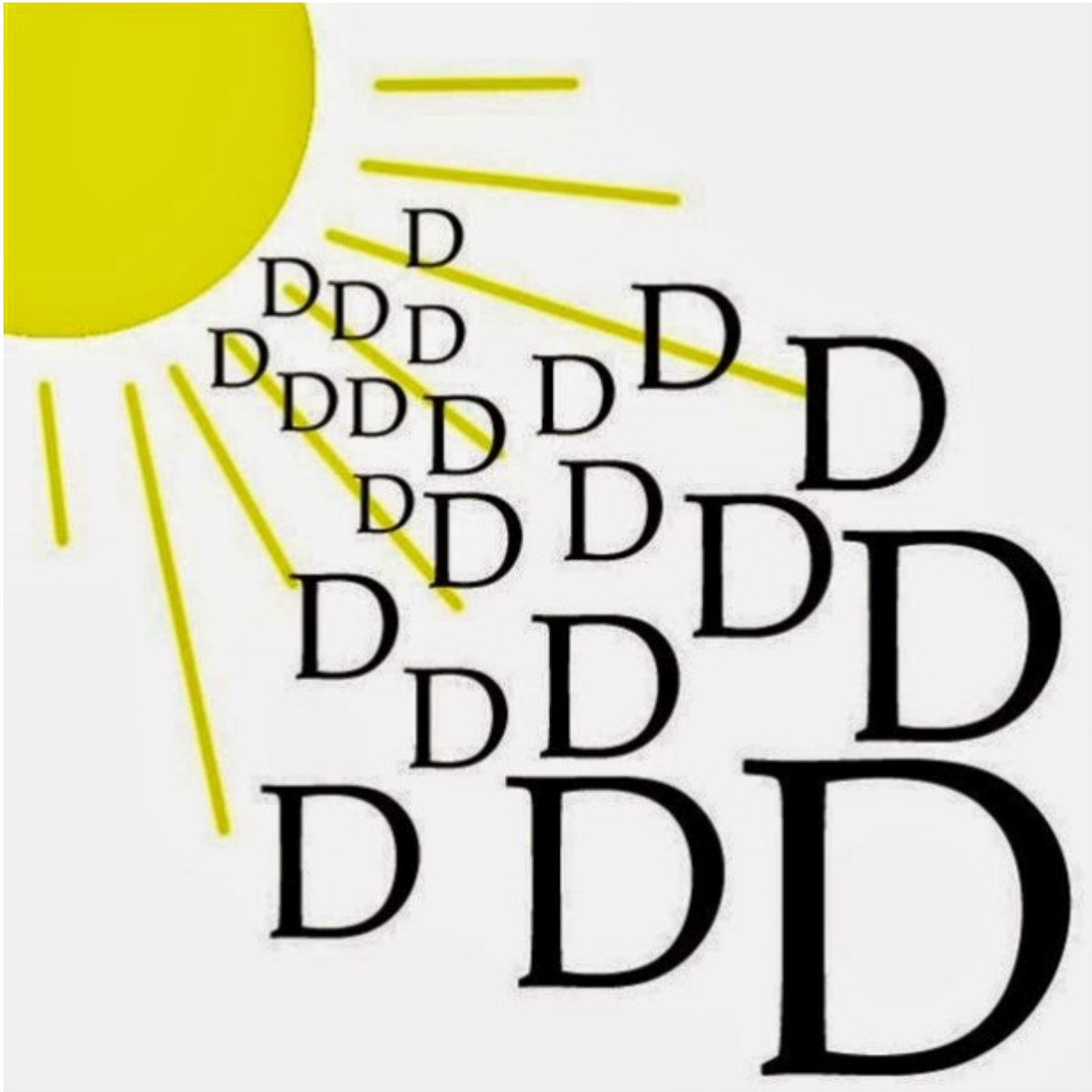


Η έλλειψη βιταμίνης D σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης άνοιας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό *Neurology*, δείχνει ότι η ανεπάρκεια βιταμίνης D σχετίζεται με σημαντικά αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης άνοιας και νόσου του Alzheimer σε ηλικιωμένα άτομα.

Η διεθνής ομάδα ερευνητών βρήκε ότι σε άτομα με σοβαρή ανεπάρκεια βιταμίνης D, ο κίνδυνος εμφάνισης άνοιας ή νόσου του Alzheimer ήταν παραπάνω από διπλάσιος, συγκριτικά με όσους είχαν φυσιολογικά επίπεδα βιταμίνης D.

Ειδικότερα, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από 1.658 Αμερικανούς, ηλικίας 65 ετών και άνω, τους οποίους παρακολούθησαν σε διάστημα έξι ετών.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, ο κίνδυνος εμφάνισης άνοιας ήταν αυξημένος κατά 53% σε άτομα με μέτρια ανεπάρκεια βιταμίνης D και κατά 125% σε άτομα με σοβαρή ανεπάρκεια. Αντίστοιχα, ο κίνδυνος εμφάνισης νόσου του Alzheimer ήταν μεγαλύτερος κατά 69% και 122% σε άτομα με μέτρια και σοβαρή ανεπάρκεια αντίστοιχα. Επιπλέον, οι ερευνητές ταυτοποίησαν ένα όριο επιπέδων βιταμίνης D στο αίμα, κάτω από το οποίο ο κίνδυνος είναι αυξημένος. Γενικά, φάνηκε ότι επίπεδα υψηλότερα από 50 nmol/ml σχετίζονται ισχυρά με την υγιή λειτουργία του εγκεφάλου.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, θα πρέπει να διεξαχθούν κλινικές μελέτες προκειμένου να διερευνηθεί κατά πόσο η κατανάλωση τροφίμων όπως τα λιπαρά ψάρια ή η λήψη συμπληρωμάτων βιταμίνης D μπορεί να καθυστερήσει ή να «προλάβει» την εμφάνιση άνοιας ή νόσου του Alzheimer. Σε κάθε περίπτωση, η έκθεση στον ήλιο, ακόμη και για 15 λεπτά κατά τους θερμούς μήνες του έτους, μπορεί να ενισχύσει σημαντικά τα επίπεδα βιταμίνης D του οργανισμού.

Πηγή: neadiatrofis.gr