2 Δεκεμβρίου 2014

Ένοχη και για καρκίνο η έλλειψη βιταμίνης D

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Μία ακόμη επιστημονική μελέτη επιβεβαιώνει πόσο απαραίτητη είναι η «βιταμίνη του ήλιου» για την υγεία μας.

Οι κάτοικοι των βόρειων χωρών δεν έχουν την τύχη να απολαμβάνουν τον ήλιο τους χειμερινούς μήνες, με αποτέλεσμα ο οργανισμός τους να μην παράγει επαρκείς ποσότητες βιταμίνης D.

Καθώς η έλλειψη βιταμίνης D συνδέεται με τον αυξημένο κίνδυνο εκδήλωσης καρκίνου, στην περίπτωση αυτή επιβάλλεται η λήψη συμπληρώματος, αναφέρει η νέα μελέτη που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση British Medical Journal.

Ερευνητές από το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο της Κοπεγχάγης ανέλυσαν δεδομένα που αφορούσαν σε 96.000 Δανούς και κάλυπταν περίοδο σχεδόν 40 ετών. Οι συμμετέχοντες παρείχαν αιματολογικά δείγματα ανά τακτά χρονικά διαστήματα και οι ερευνητές διατηρούσαν αρχείο για τις διατροφικές και άλλες καθημερινές τους συνήθειες.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι συμμετέχοντες που παρουσίαζαν τα χαμηλότερα επίπεδα βιταμίνης D στον οργανισμό τους αντιμετώπιζαν κατά 40% αυξημένο κίνδυνο να εκδηλώσουν καρκίνο.

Οι περισσότεροι άνθρωποι καλύπτουν σε ποσοστό 20% τις ημερήσιες ανάγκες τους σε βιταμίνη D μέσω της διατροφής και σε ποσοστό 80% από την άμεση έκθεση στον ήλιο. Ωστόσο, στις χώρες της Βόρειας Ευρώπης η ηλιοφάνεια είναι

λιγοστή έως και ανύπαρκτη το χειμώνα.
Προκειμένου να αντισταθμιστεί η απώλεια, οι ειδικοί συνιστούν την ισορροπημένη διατροφή και τη λήψη συμπληρώματος βιταμίνης D.

Πηγή: onmed.gr