

Η βιταμίνη D προστατεύει από την οστεοαρθρίτιδα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η οστεοαρθρίτιδα είναι η πιο κοινή μορφή αρθρίτιδας που επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους ανά τον κόσμο.

Σύμφωνα με μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο της Φλόριντα, τα υψηλά επίπεδα βιταμίνης D μπορούν να μειώσουν τον πόνο και να βελτιώσουν τη λειτουργία σε παχύσαρκα άτομα με οστεοαρθρίτιδα. Τα αποτελέσματα δημοσιεύθηκαν στο περιοδικό *The Clinical Journal of Pain*. Οι ερευνητές ανέλυσαν δείγματα αίματος σχετικά με τα επίπεδα βιταμίνης D σε 256 μεσήλικες και ηλικιωμένους από διάφορες φυλετικές ομάδες.

Διαπίστωσαν ότι από τους 126 παχύσαρκους συμμετέχοντες, 68 είχαν ανεπάρκεια βιταμίνης D, ενώ μόνο 29 από τους 130 μη-παχύσαρκους είχαν ανεπάρκεια, γεγονός που δείχνει ότι η παχυσαρκία μπορεί να συνδεθεί με την ανεπάρκεια της βιταμίνης D. Τα ευρήματα δείχνουν ότι τα παχύσαρκα άτομα τα οποία πάσχουν από οστεοαρθρίτιδα και έχουν επαρκή επίπεδα βιταμίνης D, μπορούν να περπατήσουν και έχουν καλύτερη ισορροπία αποτι οι παχύσαρκα με ανεπαρκή επίπεδα βιταμίνης D.

Οι ερευνητές αναφέρουν ότι τα επαρκή επίπεδα βιταμίνης D μπορεί να είναι σημαντικά για την βελτίωση του πόνου στην οστεοαρθρίτιδα καθώς επηρεάζει την

ποιότητα των οστών και προστατεύει την λειτουργία των κυττάρων, μειώνοντας την φλεγμονή. Η βιταμίνη D διατηρεί τα επίπεδα ασβεστίου και τη συγκέντρωση φωσφόρου έτσι ώστε να κρατηθούν τα κόκαλα δυνατά. Ο αυξημένος πόνος που οφείλεται στην οστεοαρθρίτιδα θα μπορούσε να περιορίσει την σωματική δραστηριότητα, συμπεριλαμβανομένων και των εξωτερικών δραστηριοτήτων, με αποτέλεσμα τα μειωμένα επίπεδα βιταμίνης D και την παχυσαρκία.

Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη D είναι ο τόνος, ο σολομός , τρόφιμα εμπλουτισμένα με βιταμίνη D όπως το γάλα ή ορισμένα δημητριακά κ.α. Το σώμα παράγει επίσης βιταμίνη D μέσω της έκθεσης μας στον ήλιο.

Από την Κατερίνα Κουρουπάκη, επιστημονική συνεργάτη nadiatrofis.gr