8 Αυγούστου 2023

Κολπική μαρμαρυγή: Η βιταμίνη που μειώνει τον κίνδυνο πάνω από 30%

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Μια βιταμίνη με πολλαπλά οφέλη για την υγεία θωρακίζει την καρδιά των ηλικιωμένων από τη συχνότερη αρρυθμία



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Η λήψη βιταμίνης D σε υψηλότερες δόσεις από τις συνιστώμενες μπορεί προφυλάξει τους ηλικιωμένους, ανεξαρτήτως φύλου, από τον κίνδυνο κολπικής μαρμαρυγής, της συχνότερης αρρυθμίας του καρδιακού ρυθμού που πολλαπλασιάζει έως και πέντε φορές τον κίνδυνο για εγκεφαλικό επεισόδιο. Τα σχετικά ευρήματα από ερευνητές του Πανεπιστημίου της Ανατολικής Φινλανδίας δημοσιεύονται στο American Heart Journal.

Δεν είναι πρώτη φορά που επιβεβαιώνεται ερευνητικά η σύνδεση της βιταμίνης του ήλιου με την καρδιαγγειακή υγεία. Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Νότιας Αυστραλίας είχαν διαπιστώσει ότι οι άνθρωποι με ανεπάρκεια βιταμίνης D είναι πιο πιθανό να παρουσιάσουν καρδιαγγειακές νόσους και υπέρταση συγκριτικά με όσους έχουν φυσιολογικά επίπεδα, με πρόσφατη μελέτη να αναδεικνύει και την αντίστροφη σχέση, ότι η λήψη συμπληρώματος βιταμίνης D συνδέεται με μικρότερο καρδιαγγειακό κίνδυνο.

Στην τελευταία μελέτη με τίτλο “Finnish Vitamin D Trial (FIND)” που «έτρεξε» το διάστημα 2012–2018, οι ερευνητές αναζήτησαν πιθανούς συσχετισμούς μεταξύ της λήψης συμπληρωμάτων βιταμίνης D και της επίπτωσης καρδιαγγειακών νοσημάτων και καρκίνων. Για τη διεξαγωγή της διαμόρφωσαν ένα δείγμα 2.495 ανδρών 60 ετών και άνω και γυναικών 65 ετών και άνω, οι οποίοι διακρίθηκαν τυχαία σε μία ομάδα εικονικού φαρμάκου και σε δύο ομάδες συμπληρωμάτων βιταμίνης D3, η μία με ημερήσια λήψη 40 μικρογραμμάρια ή μg (1.600 IU) και η άλλη 80μg (3.200 IU), ενώ όλοι οι συμμετέχοντες μπορούσαν να λαμβάνουν το προσωπικό τους συμπλήρωμα βιταμίνης D, έως 20μg (800 IU) την ημέρα. Τα 20μg είχαν οριστεί στην αρχή της μελέτης ως η συνιστώμενη δόση για αυτές τις ηλικίες.

Οι συμμετέχοντες δεν είχαν διαγνωστεί με καρδιαγγειακή νόσο ή καρκίνο κατά την έναρξη της πειραματικής διαδικασίας, στη διάρκεια της οποίας συμπλήρωναν ερωτηματολόγια σχετικά με τον τρόπο ζωής, τη διατροφή τους και παράγοντες κινδύνου για διάφορες ασθένειες. Ένα 20% περίπου των συμμετεχόντων επιλέχθηκε τυχαία για λεπτομερέστερες εξετάσεις και δείγματα αίματος.

Έως και 32% μικρότερος κίνδυνος

Ανατρέχοντας σε δεδομένα σχετικά με τη νοσηρότητα και θνητότητα από τα εθνικά μητρώα υγείας της Φινλανδίας, διαπιστώθηκε ότι:

190 συμμετέχοντες διαγνώστηκαν με κολπική μαρμαρυγή, 76 στην ομάδα του εικονικού φαρμάκου, 59 στην ομάδα των 40μg και 55 στην ομάδα των 80μg
η λήψη του συμπληρώματος βιταμίνης D συνδέθηκε μείωσε τον κίνδυνο εμφάνισης της αρρυθμίας κατά 27% στην ομάδα των 40μg και κατά 32% στην ομάδα των 80μg, αν και το δεύτερο ποσοστό μειώθηκε στο 30% μετά τον αποκλεισμό 122 συμμετεχόντων που ανέφεραν ότι λάμβαναν αντιαρρυθμικά φάρμακα.
Στην υπο-ομάδα που υποβλήθηκε σε περαιτέρω εξετάσεις στην αρχή της μελέτης, η μέση αρχική συγκέντρωση καλσιδιόλης (25-υδρόξυβιταμίνη D3) στον ορό αίματος, ένας δείκτης της συγκέντρωσης βιταμίνης D στον οργανισμό, ήταν

σχετικά υψηλή (75 nmol/l). Έναν χρόνο μετά, η μέση συγκέντρωση είχε αυξηθεί στα 100 nmol/l στην ομάδα των 40μg και 120 nmol/l στην ομάδα των 80μg, ενώ στην ομάδα του εικονικού φαρμάκου δεν παρατηρήθηκε αξιοσημείωτη μεταβολή.

Οι ερευνητές σχολίασαν ότι η χορήγηση υψηλής δόσης βιταμίνης D3 μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες κολπικής μαρμαρυγής στους ηλικιωμένους με γενικά καλή υγεία και επάρκεια σε βιταμίνη D. Απαιτούνται όμως επιπλέον ελεγχόμενες δοκιμές, ιδίως σε διαφορετικούς πληθυσμούς.

Η βιταμίνη D περιέχεται σε τροφές όπως λιπαρά ψάρια, αυγά και ενισχυμένα τρόφιμα, εντούτοις η πρόσληψή της μέσω της διατροφής δεν εγγυάται την επάρκειά της στον οργανισμό. Εάν μάλιστα η έκθεση στον ήλιο είναι περιορισμένη, τότε μπορεί να χρειαστεί η λήψη συμπληρωμάτων βιταμίνης D.

Πηγή: ygeiamou.gr