19 Φεβρουαρίου 2017

Η βιταμίνη D προστατεύει από κρυολόγημα, γρίπη, πνευμονία

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Τα συμπληρώματα βιταμίνης D προστατεύουν τους ανθρώπους από την πνευμονία, τη γρίπη και τα απλά κρυολογήματα, σύμφωνα με μια νέα μεγάλη διεθνή επιστημονική έρευνα. Μάλιστα, οι επιστήμονες προτείνουν την προσθήκη της βιταμίνης D στις τροφές για να σωθούν ζωές.

Πρόκειται για την πιο πειστική μέχρι σήμερα επιστημονική διαβεβαίωση ότι η βιταμίνη D, πέρα από το να είναι ζωτική για την υγεία των οστών και των μυών,

παράλληλα ενισχύει και το ανοσοποιητικό σύστημα. Η D, γνωστή και ως «βιταμίνη της λιακάδας», παράγεται στο δέρμα υπό την επίδραση του ήλιου, γι’ αυτό τα επίπεδά της μειώνονται το χειμώνα.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον καθηγητή Αντριάν Μαρτινό του Πανεπιστημίου Queen Mary του Λονδίνου, οι οποίοι έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο βρετανικό ιατρικό περιοδικό “British Medical Journal”, μελέτησαν στοιχεία (μετα-ανάλυση) από 25 τυχαιοποιημένες και ελεγχόμενες με πλασίμπο κλινικές δοκιμές, που αφορούσαν συνολικά περίπου 11.000 ανθρώπους και είχαν γίνει σε 14 χώρες. Η μελέτη εστιάσθηκε στη σχέση της βιταμίνης D με τις λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος, από τις απλές (κρυολογήματα) έως τις πιο σοβαρές (πνευμονίες).

Διαπιστώθηκε ότι η λήψη συμπληρωμάτων βιταμίνης D γλιτώνει από τέτοιες λοιμώξεις έναν άνθρωπο στους 33 (δηλαδή περίπου τρεις στους εκατό). Η αναλογία αυτή είναι καλύτερη και από τα εμβόλια γρίπης, τα οποία εμποδίζουν κατά μέσο όρο μία λοίμωξη γρίπης για κάθε 40 άτομα που έχουν εμβολιασθεί

Πηγή: ikypros.com