

Vitamina D – vitamina soarelui

Surse:

The American Journal of Medicine: www.amjmed.com

The Office of Dietary Supplements (ODS) of the National Institutes of Health (NIH): <http://ods.od.nih.gov/>

Healthline: <http://www.healthline.com/>

Ce este vitamina D?

Vitamina D este o vitamină liposolubilă care se găsește în foarte puține alimente și poate fi sintetizată de organism în prezența razelor solare (UV). Vitamina D intervine în formarea oaselor și a dinților, cu rol în absorbția calciului și a fosforului.

Există 2 forme principale de vitamina D: vitamina D3 (colecalfiferol) și vitamina D2 (ergocalciferol). Vitamina D3 se formează la nivelul pielii, după expunerea la radiații ultraviolete B, din proteina 7-dehidrocolesterol. Vitamina D2 se obține prin iradierea ergosterolului în plante, care este asemănătoare cu producția umană prin expunerea la lumina soarelui, și intră în circulația organismului prin dietă. Similar cu vitamina D2, vitamina D3 este prezentă și în surse animale, cum ar fi uleiul din ficat de cod, somon, macrou, hering.

Vitamina D este esențială pentru un număr mare de procese fiziologice, și, ca atare, niveluri adecvate sunt necesare pentru a avea o sănătate optimă. Cu toate acestea, deficitul de vitamina D este recunoscut ca o pandemie ce afectează mai mult de jumătate din populația lumii în prezent.

Carența de vitamina D

Carențele nutriționale sunt provocate de obicei de alimentație inadecvată, absorbție deficitară sau expunere limitată la soare. Deficitul de vitamina D din organism determină un nivel calciu-fosfor anormal, care duce la diminuarea mineralizării matricei de colagen, ce cauzează **rahitism** și **osteomalacie** la copii, **osteoporoză** și un **risc crescut de fracturi** la adulți.

O carență de vitamina D atrage după sine o absorbție insuficientă a calciului, care determină nu doar demineralizarea oaselor, ci și alte probleme de sănătate, precum *hipertensiune arterială*, *cancer*, *tuberculoză*, *scleroză multiplă*, *dureri dentare* și *boli psihice* (depresie, tulburare bipolară sau schizofrenie).

Există mulți **factori** (de mediu, stil de viață) ce pot afecta capacitatea de a obține cantități suficiente de vitamina D în mod natural, de la soare. Acești factori includ:

- Poluarea
- Utilizarea de protecție solară
- Petrecerea timpului în locații interioare (multe ore de lucru în birouri)
- Locuitorul în orașe mari, unde clădirile înalte blochează lumina soarelui ș.a.

Surse de vitamina D

Nu foarte multe alimente conțin vitamina D, iar cele mai bune surse sunt *produsele din pește gras* (somon, ton, cod și macrou). Poate fi obținută și din alimente precum *ciuperci, ficat de vită, brânzeturi sau gălbenuș de ou*. Totodată, vitamina D se adaugă la multe cereale pentru micul dejun și la unele mărci de suc de portocale, iaurt, margarină și băuturi din soia.

Această vitamină poate fi produsă și prin expunerea pielii la acțiunea razelor UV. Chiar dacă soarele este foarte important pentru sinteza acestei vitamine, cercetătorii nu recomandă expunerea prelungită la soare, deoarece favorizează apariția cancerului de piele.

De asemenea, o sursă benefică de vitamina D sunt suplimentele alimentare cu concentrații optime, care sunt indicate în cazul unei expuneri reduse la soare sau unei alimentații necorespunzătoare și la recomandarea unui medic specialist.

Efecte benefice ale vitaminei D asupra organismului

Sistem osos și muscular	Scade riscul de fracturi osteoporotice Poate întârzia sarcopenia și scade incidența fracturilor
Durere	Scade durerea neuropatică în diabet zaharat de tip 2
Boli autoimune	Reduce riscul de scleroză multiplă, artrită reumatoidă și diabetul zaharat de tip 1
Cancer	Reduce riscul de cancer colorectal și de leucemie Scade incidența cancerului și a mortalității Scade incidența cancerului aparatului digestiv Reduce incidența cancerului de sân
Boli de inimă	Reduce riscul de infarct miocardic Scade calcifierea vasculară
Mortalitate	Reduce simțitor riscul de deces prematur
Funcție cognitivă	Stimulează funcția cognitivă Reduce stările de depresie și tulburările afective sezoniere

Anumite **categorii de persoane** nu pot obține suficientă vitamina D:

- Copiii alăptați, deoarece laptele uman este o sursă slabă de nutrienți. Acestora ar trebui să li se ofere un supliment de vitamina D în fiecare zi.
- Adulții mai în vârstă, deoarece pielea lor nu sintetizează suficientă vitamina D atunci când este expusă la lumina soarelui, iar rinichii lor sunt mai puțin capabili de a converti vitamina D în forma sa activă.
- Persoanele cu pielea închisă la culoare, deoarece pielea lor are o capacitate mai redusă de a produce vitamina D ca răspuns la lumina soarelui.
- Persoanele care suferă de anumite boli, cum ar fi boala celiacă sau boala Crohn, ce afectează capacitatea intestinului de a absorbi vitamina D.
- Persoanele obeze (deseori, oamenii cu indice de masă corporală de 30 sau mai mare, au niveluri scăzute de vitamina D în sânge).

Doza zilnică recomandată de vitamina D

Cantitatea de vitamina D recomandată diferă în funcție de vârstă, dar și de expunerea directă la soare a unei persoane. Cantitățile medii recomandate de un grup de experți în Alimentație și Nutriție (Food and Nutrition Board) pentru diferite categorii de vârstă sunt prezentate mai jos, în Unități Internaționale (UI):

Categorie de vârstă	Doză recomandată
Până la 12 luni	400 UI
Copii cu vârsta între 1-13 ani	600 UI
Adolescenți 14-18 ani	600 UI
Adulți 19-70 ani	600 UI
Adulți cu vârsta de peste 71 ani	800 UI

Nu trebuie ignorat faptul că și suplimentele cu vitamine sunt medicamente cu efecte toxice grave în cazul supradozării. De aceea, este important să mergeți întotdeauna la un medic specialist care să vă recomande un tratament adecvat.

Acum, la **Medcenter**, vă puteți testa nivelul vitaminei D din organism, cu ajutorul analizei [25-Hidroxi Vitamina D](#).

Să fim sănătoși, fiind informați!