ارتباط سطح ویتامین دی با عمر طولانی



مطالعات حاکی از آن است که جوانان و میانسالانی که سطح ویتامین دی(D) آنان پایین است، عمر کمتری می‌کنند.

به گزارش صنعت غذا و کشاورزی و به نقل از هلث‌دی، نتایج این بررسی حاصل پیگیری ۲۰ ساله بر روی بیش از ۷۸ هزار بزرگسال اتریشی بوده است و محققان اظهار کردند: میزان مرگ و میر طی این تحقیق در افرادی که سطح ویتامین D آنان پایین بود، تقریبا سه برابر بیشتر از افرادی بود که سطح ویتامین در بدن آنان کافی بود.

زمانی که علت مرگ بررسی شد، سطح این ویتامین با مرگ ناشی از عوارض دیابت در ارتباط بود.

البته محققان اظهار کردند: نمی‌توان به تنهایی کمبود ویتامین D را با زندگی کوتاه افراد مرتبط دانست، اما نتایج بدست آمده نشان می‌دهد که ویتامین D ناکافی تاثیرات مختلفی بر روی سلامتی افراد دارد و این تاثیرات فراتر از عوارضی است که کمبود این ویتامین بر روی استخوان‌ها می‌گذارد.

مطالعات حاکی از آن است که شرایط بدتری مانند دیابت، فشارخون بالا، برخی سرطان‌ها و بیماری‌های خود ایمنی مانند بیماری ام‌اس، ناشی از کمبود این ویتامین است.

دیکمن، متخصص تغذیه این تحقیق اظهار کرد: نقش ویتامین D در بدن، بیش از کمک به جذب کلسیم و سلامت استخوان‌هاست.

البته هنوز مشخص نیست که افزایش این ویتامین از طریق غذا یا قرص بتواند از بیماری‌های مختلف جلوگیری یا عمر افراد را طولانی‌تر کند.

نتایج این مطالعه که در مجله New England منتشر شده حاکی از آن است که مکمل‌های ویتامین D به جلوگیری از دیابت نوع دو در افراد در معرض خطر این بیماری کمک نمی‌کند.

مارکولسکو، محقق اصلی این تحقیق از دانشگاه پزشکی وین در اتریش اظهار کرد: بسیاری از مشکلات سلامتی از جمله دیابت نوع دو از سال‌های اولیه زندگی شروع می‌شود.

نتایج این تحقیق ارتباط روشنی را بین سطح ویتامین D خون و خطر ابتلا به مرگ زودرس به ویژه در بین افرادی که سن آنها کمتر از ۶۰ سال بود، مشخص کرد.

افرادی که سطح این ویتامین در آنها ۱۰ نانومول در لیتر یا کمتر بود، تقریبا با خطر سه برابری مرگ نسبت به افرادی که سطح این ویتامین آنها کافی (۵۰ نانومول در لیتر) بود، مواجه شدند.

در مقابل، افراد میانسال و جوان با سطح ویتامین D بالاتر از ۹۰ نانومول در لیتر، خطر مرگ کمتری نسبت به افرادی داشتند که سطح این ویتامین در آنان ۵۰ نانو مول در لیتر بود.

به طور کلی، بر اساس شاخص موسسه ملی سلامت در ایالات متحده، سطحح ویتامین D به میزان ۵۰ نانومول در لیتر و یا بیشتر برای سلامتی کافی است.

زمانی که محققان دلایل مرگ افراد در این مطالعه را بررسی کردند، دریافتند که افراد با سطح پایین این ویتامین(زیر ۵۰) چهار برابر بیشتر احتمال مرگ در اثر عوارض دیابت نسبت به افراد با سطح کافی این ویتامین را داشتند.

مارکولسکو اظهار کرد: ویتامین D همانند یک هورمون عمل می‌کند و کمک کننده تنظیم سیستم ایمنی است. هنوز عامل اینکه چرا میزان ویتامین D با دیابت در ارتباط است مشخص نشده، اما می‌دانیم دیابت نوعی بیماری خود ایمنی است و ویتامین D برای سلول‌های تولید کننده هورمون انسولین که قند خون را تنظیم می‌کنند، مهم است.

نتایج این بررسی نشان می‌دهد استفاده از مکمل‌های ویتامین D در دوران کودکی و سنین پایین موثر است.

به طور طبیعی، ویتامین D زمانی که نورخورشید به پوست برخورد کند توسط بدن دریافت می‌شود، اما در آب وهوای سرد، این منبع محدود می‌شود.

محققان توصیه می‌کنند که افراد سطح این ویتامین در بدن را کنترل کنند و کمبود آن را از طریق مکمل‌ها یا غذاهایی مانند لبنیات، آب میوه یا غلات غنی شده با این ویتامین افزایش دهند.