

Naučnici desetljećima već znaju da manjak vitamina D uzrokuje rahitis i druga oboljenja kostiju. U novije vrijeme, međutim, otkrivena je i povezanost niske razine vitamina D u tijelu s nizom drugih bolesti kao što su neki oblici raka. Ljudsko tijelo stvara vitamin D izlaganjem sunčevom svjetlu. Pa, ipak, neka od najsunčanijih područja u svijetu bilježe najvišu stopu nedostatka vitamina D. Nekoliko je faktora koji doprinose opasno niskoj razini vitamina D u krvi, u zemljama Srednjeg Istoka, Afrike i Azije.

Zdravlje kostiju ovisi o vitaminu D, kaže Ambrish Mithal iz indijskog Društva za istraživanja mineralne gustoće kostiju:

"Vitamin D apsorbira kalcij u našem tijelu i pomaže da on dopre do kostiju. Manjak tog vitamina rezultira slabim kostima, a kad su kosti slabe, lako se savijaju i lome."

Dobiti dovoljno vitamina D relativno je jednostavno, nastavlja Ambrish Mithal:

"Glavni je izvor sunčevo svjetlo. Vitamin D proizvodimo pod utjecajem ultraljubičastih zraka koje dobijamo od sunčeva svjetla. Organizam ga stvara u koži."

Ali, prema nedavnom izvještaju Međunarodne zaklade za osteoporozu, neka od najsunčanijih područja svijeta imaju najveću stopu manjka vitamina D. Rezultat je to ispitivanja koje je Zaklada provodila tijekom tri desetljeća. Ambrish Mithal jedan je od dvoje koautora izvještaja. Nedostatak vitamina D, kaže on, globalni je fenomen, ali u nekim zemljama taj je problem posebno izražen. U Indiji, npr. i Libanonu. Gotovo 80%, negdje i više, gradskog stanovništva u tim zemljama pati od značajnog nedostatka vitamina D. Ambrish Mithal ukazuje na nekoliko faktora:

"Oni koji žive blizu ekvatora rjeđe pate od nedostatka vitamina D, ali na tu činjenicu ponekad utiču neki drugi faktori kao što su pigmentacija kože, manje aktivnosti na otvorenome, veća površina kože pokrivena odjevnim predmetima."

Stručnjak za vitamin D Michael Holick, iz Medicinskog centra Univerziteta Boston, objašnjava zašto ljudi tamnije puti imaju niže razine vitamina D od onih svijetle puti, čak i kada žive u istoj zemlji:

"Njihov melanin, koji kožu štiti od prekomjernog izlaganja sunčevom svjetlu, sprječava ih i u stvaranju vitamina D, to je glavni razlog. Stoga, Amerikanci afričkog porijekla trebali bi biti izloženi suncu tri do pet puta duže od bijelaca kako bi mogli stvoriti istu količinu vitamina D."

Koautorica izvještaja Međunarodne zaklade za osteoporozu – Ghada El-Hajj Fuleihan, iz Medicinskog centra pri American University, u Bejrutu – objašnjava zašto ljudi u zemljama Srednjeg Istoka mogu puno vremena provesti na otvorenome, a pri tome ne apsorbirati dovoljno vitamina D:

"U srednjeistočnim zemljama, veliki broj ljudi nosi tradicionalnu, konzervativnu odjeću. Žene, pak, modernijih nazora, koje tu odjeću ne nose, rabe puno zaštitnih krema. Čak i zaštitni faktor tako nizak kao što je šest ili osam u tim preparatima može potpuno spriječiti sposobnost kože da stvara vitamin D."

To i jest jedan od razloga, kaže Ghada El-Hajj Fuleihan, zašto žene općenito imaju manje razine vitamina D. Manjak tog vitamina izaziva novu zabrinutost. Novija medicinska otkrića, kaže Michael Holick, ukazuju na opasnost puno veću nego što se mislilo do sada:

"Ono čega nismo bili svjesni do prije desetak godina, to je da vitamin D može smanjiti opasnosti od mnogih kroničnih bolesti – od dijabetesa, multiple skleroze, reumatoidnog artritisa, zaraznih bolesti kakve su tuberkuloza i gripa, a može smanjiti i opasnosti od srčanog i moždanog udara, i što je najvažnije – od smrtonosnih oblika raka."

Vitamin D je moguće dobiti i pravilnom ishranom. U Sjedinjenim Državama i nekim drugim zemljama, nekim prehrambenih proizvodima dodaje se vitamin D. Michael Holick, međutim, upozorava da to nije dovoljno:

"Djeci je potrebno hiljadu jedinica dnevno, adolescentima i odraslima dvije hiljade. Prehranom

nije moguće dobiti adekvatnu količinu vitamina D."

Michael Holick i drugi stručnjaci, poput Ghade El-Hajj Fuleihan, sada preporučuju da se malo više vremena provodi na suncu:

"Potpuno smo svjesni opasnosti od raka kože, ali savjetujemo pronalaženje nekog sretnog kompromisa, recimo – prvih desetak minuta, tri puta sedmično, na suncu bez zaštitnih krema, kako bi koža mogla proizvesti vitamina D, a potom je možemo zaštititi od sunca."

Za one koji više vremena provode u zatvorenome, njen je savjet – uzimanje vitamina D kao dodatak ishrani. Iako je u Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji rečeno da većina ljudi dobija dovoljno vitamina D od sunčeva svjetla i putem prehrane, u svjetlu novih istraživanja i njihovih rezultata, pokrenula je vlastito i možda će izdati nove preporuke.

Izvor: VoA News

www.medicina.ba