

Naučnici su pronašli vezu između vitamina D i nekoliko gena nositelja bolesti, što dodatno potvrđuje da nedostatak vitamina D može biti faktor rizika za dijabetes, rak, i druge bolesti.

Naučnici kažu da postoje sve brojniji dokazi da niska razina vitamina D, kao rezultat neadekvatne prehrane ili slabe izloženosti suncu, znatno povećava rizik od raznih vrsta bolesti. No, nije jasno kakvog uticaja vitamin D ima na autoimune bolesti, kao što su multipla skleroza, juvenilni dijabetes, reumatoidni artritis, te kolorektalni karcinom i leukemiju.

Stručnjaci kažu da vitamin D djeluje tako da se veže za segmente ljudskih DNA molekula uključenih u stvaranje proteina, koji pak regulišu funkcioniranje ćelija. Kako bi identificirali lokacije receptora vitamina D, britanski i kanadski naučnici izradili su genetsku kartu mjesta hemijskih veza te identificirali više od dvije hiljade i 700 tačaka oko kojih se okupljaju receptori.

Najveći broj receptora za vitamin D pronađen je u dijelu ljudskog genoma koji se povezuje s autoimunim bolestima i direktno utiče na 229 gena povezanih s multiplom sklerozom, juvenilnim dijabetesom i Kronovom bolesti. Voditelj istraživanja Sreeram Ramagopalan iz Centra Welcome Trust za ljudsku genetiku pri Univerzitetu Oxford, kaže da je moguće da je nedostatak vitamina D jedan od uzroka nekih od navedenih bolesti: "Ovi dokazi čvrsto podržavaju tu ideju, no da bi se to moglo sa sigurnošću tvrditi, morali bismo napraviti testiranja kako bismo dokazali da vitamin D uistinu sprečava razvoj ovih bolesti."

Stručnjaci predviđaju da milijarda ljudi širom svijeta pati od nedostatka vitamina D, što ih svrstava u grupu s povećanim rizikom od hroničnih bolesti. Nedostatak vitamina D utiče na zdravlje i razvoj kostiju. Kod trudnica, stručnjaci kažu da vrlo niske razina vitamina D može biti smrtonosna za majku i dijete pri porodu.

Jedan od vodećih uzročnika nedostatka vitamina D jest nedovoljna izloženost suncu. Naučnici primjećuju da je učestalost multiple skleroze veća u zemljama daleko na sjever od ekvatora, gdje su dani kraći, a sunčeva svjetlost manje intenzivna. Masnije ribe, kao što su losos, haringa i pastrva, sadrže velike količine vitamina D, te konzumiranje ovih riba može pomoći u

sprečavanju nedostatka vitamina D.

No, dr. Ramagopalan kaže da je i dalje vrlo teško održati adekvatne razine ovog mikrohranidbenog sastojka, te dodaje da je vjerojatno neophodno - naročito za osobe svjetlije boje kože - uzimati preparate vitamina D svakodnevno u količini od dvije do četiri hiljade međunarodnih jedinica. Neki stručnjaci preporučaju doze i do 10 hiljada jedinica dnevno.

Rezultati istraživanja o poveznosti nedostatka vitamina D i nekih vrsta bolesti objavljeni su u online časopisu "Genome Research."

Izvor: VoA News
www.medicina.ba
12.10.2010.