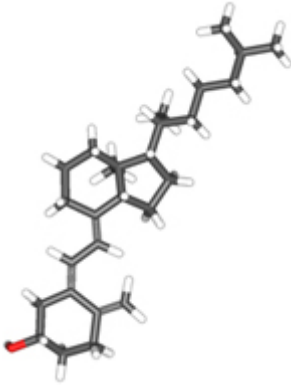


ΝΕΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΒΙΤΑΜΙΝΗ D, ΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΚΑΙ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ



Τα νέα στοιχεία που δημοσιεύονται σχετικά με την επίδραση της βιταμίνης D στην υγεία μας, είναι καταιγιστικά.

Η δήλωση του Robert Heaney ότι η ιατρική εισέρχεται στην μετα – βιταμίνη D εποχή, έχει αρχίσει πλέον να γίνεται πραγματικότητα για τη διεθνή ιατρική κοινότητα.

Με χαρά όμως παρατηρώ, ότι έχει αυξηθεί και στην Ελλάδα η επίγνωση του κοινού αλλά και του ιατρικού κόσμου, σχετικά με αυτό τον τόσο σημαντικό παράγοντα για την υγεία μας.

Η συμβολή των Detox Centers σε αυτή την κατεύθυνση ήταν ζωτικής σημασίας μέσα στο 2009. Πέρα από τα ενημερωτικά άρθρα που αναρτήθηκαν στο site μας και που αναδημοσιεύτηκαν στον ελληνικό διαδικτυακό ιστό και στον ημερήσιο τύπο, ενημερώθηκαν σε ημερίδες που διοργάνωθηκαν με την επιστημονική μας επιμέλεια σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη και Πάτρα πάνω από 650 επιστήμονες του χώρου της υγείας (γιατροί, φαρμακοποιοί και διαιτολόγοι).

Το κοινό αλλά και η Ελληνική επιστημονική κοινότητα ευαισθητοποιείται όλο και περισσότερο πάνω στο σημαντικό αυτό κομμάτι της υγείας μας.

Νέες ανακαλύψεις συνδέουν τη βιταμίνη D με προβλήματα υγείας που αφορούν από τον καρκίνο και τα καρδιακά νοσήματα, ως το κοινό κρυολόγημα.

Δύο από τα μεγαλύτερα επιστημονικά περιοδικά παγκοσμίως, το *British Medical Journal* και το *Nature*, δημοσίευσαν πρόσφατα αντίστοιχα άρθρα σχετικά με το ρόλο που παίζει η βιταμίνη D στη προστασία κατά του καρκίνου και στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

Βιταμίνη D και ανοσοποιητικό σύστημα

Στις 7 Μαρτίου 2010, ανακοινώθηκε στο *Nature* μια νέα ανακάλυψη που αφορά στο ρόλο της βιταμίνης D στην ενεργοποίηση των ανοσοποιητικών μηχανισμών του οργανισμού μας.

Όταν το σώμα μας έρχεται σε επαφή με κάποιον νέο ιό ή βακτηρίδιο, επιστρατεύονται συγκεκριμένα λευκά αιμοσφαίρια – T λεμφοκύτταρα – για να πολεμήσουν τον εισβολέα.

Το καθένα όμως από αυτά τα κύτταρα είναι προγραμματισμένο να αναγνωρίζει έναν συγκεκριμένο ιό ή βακτηρίδιο. Έτσι για κάθε 100.000 T-λεμφοκύτταρα, πιθανόν μόνο ένα να ταιριάζει στο παθογόνο παράγοντα. Αυτά τα λιγοστά κύτταρα πρέπει άμεσα να πολλαπλασιαστούν για να μην επιτρέψουν στον εισβολέα να προκαλέσει νόσο.

Για να μπορέσουν όμως να ενεργοποιηθούν τα T-λεμφοκύτταρα και να μετατραπούν σε κύτταρα που θα σκοτώσουν το μικρόβιο, κύτταρα δολοφόνοι και βοηθητικά κύτταρα (Natural Killers Cells, NK – Helper Cells, Th) είναι απαραίτητη η παρουσία της βιταμίνης D σε επαρκή ποσότητες.

Μόλις τα T-λεμφοκύτταρα έρθουν σε επαφή με κάποιον μικροβιακό παράγοντα, εκτείνουν «κεραίες» για να υποδεχτούν τη βιταμίνη D. Αν σύμφωνα με τους ερευνητές, δεν υπάρχει αφθονία βιταμίνης D στο αίμα, τα λεμφοκύτταρα μας δεν ξεκινούν καν να ενεργοποιούνται και έτσι το ανοσοποιητικό μας δεν μπορεί να ανταποκριθεί στην απειλή από τον ιό ή το βακτηρίδιο.

Η νέα αυτή ανακάλυψη έχει τεράστια σημασία για την κατανόηση και τη προστασία από λοιμώδεις ασθένειες και επιδημίες μεγάλης κλίμακας.

Η βιταμίνη D προστατεύει από τον καρκίνο του εντέρου

Το *British Medical Journal* (Ιαν. 2010) αντίστοιχα, δημοσίευσε μελέτη που εξέταζε τη σχέση μεταξύ των επιπέδων της βιταμίνης D και τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του παχέως εντέρου.

Το δείγμα αφορούσε πληθυσμούς 10 χωρών της Δυτικής Ευρώπης (Δανία, Γαλλία, Ελλάδα, Γερμανία, Ιταλία, Ολλανδία, Νορβηγία, Ισπανία, Σουηδία και Ηνωμένο Βασίλειο) και συμπεριλάμβανε πάνω από 520.000 άτομα.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όσο χαμηλότερα είναι τα επίπεδα βιταμίνης D στο αίμα, τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου του παχέως εντέρου.

Από τη συγκεκριμένη μελέτη εξήχθηκαν δύο ακόμη σημαντικά συμπεράσματα.

A) Το πρώτο έχει να κάνει με την ενίσχυση της προστατευτικής δράσης της D από την συγχορήγηση ασβεστίου.

B) Το δεύτερο αφορά στη βιταμίνη A. Η πρόσληψη άνω των 3.500 iu ημερησίως μηδένιζαν όποια οφέλη από τη βιταμίνη D.

Οι συστάσεις του Vitamin D Council είναι να προσέχουμε ώστε η πολυβιταμίνες που λαμβάνουμε να μην περιέχουν βιταμίνη A. Γνωρίζαμε ότι η βιταμίνη A σε χαμηλές δόσεις ενισχύει τη δράση της D, πέρα από ένα σημείο και μετά όμως, επεμβαίνει αρνητικά στη δράση της βιταμίνης D. Από αυτή τη μελέτη φαίνεται ότι αυτό το σημείο είναι οι 3500 iu.

Ποιά είναι τα ιδανικά επίπεδα βιταμίνης D;

Τα ιδανικά επίπεδα της βιταμίνης D αίμα μας, (OH)25 D3, τείνουν να αλλάζουν και να προσαρμόζονται στα νέα δεδομένα.

Σύμφωνα με την κλινική εμπειρία μας στο Detox Center και τη διεθνή βιβλιογραφία, επίπεδα (OH)25D3:

- Κάτω από 40 ngr, δηλώνουν σοβαρή ανεπάρκεια
- Από 40 – 60 ngr, δηλώνουν απλή ανεπάρκεια
- Από 60 – 100 ngr, έχουμε ιδανικές τιμές

Τα επιστημονικά δεδομένα συνεχίζουν να αναδυσκνείουν την βιταμίνη D ως τον σημαντικότερο παράγοντα για την υγεία μας. Η επίτευξη ιδανικών τιμών D φαίνεται ότι μπορεί να ενισχύσει τα μέγιστα την υγεία μας και να μας προστατεύσει από πολλά δεινά.

Δρ. Δημήτρης Τσουκαλάς

Ευχαριστούμε το Κέντρο Φυσικής Υγείας Detox Center για την παραχώρηση του άρθρου

19 Μαρτίου 2010