

از سلامت مغز تا دیابت: ۳ دلیل برای بررسی سطح ویتامین D

17 خرداد 1405

ویتامین D که به عنوان ویتامین آفتاب نیز شناخته می‌شود، اغلب به عنوان یک درمان برای همه دردها تبلیغ می‌شود، اما آیا تبلیغات آن با شواهد مطابقت دارد؟

تحقیقات گذشته نشان داده است که ویتامین D که در واقع یک هورمون یا پیش هورمون است، می‌تواند از چندین طریق برای سلامتی مفید باشد، که مهمترین آنها سلامت استخوان و دندان، سیستم ایمنی و سلامت قلب و عروق است.

با این حال، دوزهای بسیار بالای ویتامین D نیز با خطرات سلامتی مانند حالت تهوع، استفراغ و ضعف مرتبط بوده‌اند، که اهمیت مراجعه به پزشک قبل از مصرف چنین مکمل‌هایی را برجسته می‌کند.

سه مورد از جدیدترین تحقیقات انجام شده در مورد فواید ویتامین D و یافته‌های کلیدی آنها در ادامه ارائه می‌شود.

آیا ویتامین D می‌تواند به پیشگیری از دیابت کمک کند؟

این مطالعه نشان داد که چگونه مکمل‌های ویتامین D می‌توانند بسته به ژنتیک فرد، بر پیامدهای سلامتی تأثیر بگذارند.

محققان دریافته‌اند که مکمل ویتامین D با دوز بالا خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را برای برخی افراد کاهش می‌دهد، اما برای برخی دیگر تأثیر قابل توجهی ندارد.

به ویژه، افرادی که دارای انواع AC یا CC ژن گیرنده ویتامین D هستند، هنگام مصرف ۴۰۰۰ واحد بین‌المللی در روز، ۱۹ درصد کاهش در خطر ابتلا به پیش دیابت و تبدیل شدن به دیابت نوع ۲ داشتند.

با این حال، محققان و متخصصان پزشکی، خطرات مصرف بیش از حد ویتامین D را برجسته کردند، در حالی که تأکید کردند که این یافته‌ها باید در آزمایش‌های بزرگتر تکرار شوند.

دیابت همچنین یک بیماری پیچیده است که در آن تغذیه، ژنتیک، ورزش، وزن، خواب و عوامل بسیاری در ایجاد و پیشرفت آن نقش دارند، بنابراین یک مکمل به تنهایی احتمالاً در پیشگیری از آن نقش کمی دارد.

آیا ویتامین D می‌تواند به محافظت در برابر آلزایمر کمک کند؟

این مطالعه نشان داد که سطح بالاتر ویتامین D با سطح پایین‌تر پروتئین تاو، یک نشانگر زیستی کلیدی برای بیماری آلزایمر، سال‌ها بعد مرتبط است.

محققان دانشگاه گالوی دریافتند افرادی که در اوایل میانسالی سطح ویتامین D بالاتری داشتند، به طور متوسط ۱۶ سال بعد در اسکن‌های مغزی که انجام شد، سطح پروتئین تاو پایین‌تری داشتند.

با این حال، آنها چنین ارتباطی بین بتا آمیلوئید، یکی دیگر از نشانگرهای زیستی اصلی آلزایمر، و سطح ویتامین D در خون پیدا نکردند.

آیا ویتامین D می‌تواند به درمان IBD کمک کند؟

این مطالعه نشان می‌دهد که مکمل‌های ویتامین D ممکن است با کمک به تنظیم مجدد سیستم ایمنی روده، برای افراد مبتلا به بیماری التهابی روده (IBD) مفید باشند.

محققان ۴۸ بزرگسال مبتلا به بیماری کرون یا کولیت اولسراتیو، که هر دو تحت عنوان IBD قرار می‌گیرند، را به مدت ۱۲ هفته تحت نظر گرفتند و دریافتند که ویتامین D به کاهش التهاب روده کمک می‌کند و در عین حال پاسخ ایمنی متعادل‌تری را ایجاد می‌کند.

ویتامین D سطح آنتی‌بادی‌های Iga را افزایش و سطح IgG را کاهش می‌دهد، که به بدن کمک می‌کند باکتری‌های خوب روده را تشخیص دهد و همزمان از حملات غیرضروری آن جلوگیری کند، همانطور که در یک سیستم ایمنی بیش فعال اتفاق می‌افتد.