

ΜΑΧΗ ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Καθηγητής Θ. Δημόπουλος: Υπάρχει όφελος από τη χρήση της βιταμίνης D; **ΣΕΛ. 48**



Υπάρχει όφελος από τη χρήση της βιταμίνης D;

H βιταμίνη D παίζει σημαντικό ρόλο στον οστικό μεταβολισμό καθώς ρυθμίζει τα επίπεδα ασθεστίου στο αίμα και ενισχύει την απορρόφησή του από τα οστά. Το τελευταίο είναι απαραίτητο για να διατηρείται σε φυσιολογικά επίπεδα η πυκνότητα και κατά συνέπεια η ισχύς των οστών. Η βιταμίνη D συντίθεται στον άνθρωπο στο δέρμα από μια πρόδρομη ουσία με την επίδραση της υπεριώδους πλιακής ακτινοβολίας. Η σχέση όμως της έκθεσης στον πόλο με την ανάπτυξη καρκίνου του δέρματος και η εκτεταμένη χρήση αντιπλιακών ουσιών έχει ως συνέπεια τα τελευταία χρόνια να παρατηρείται υποβιταμίνωση D ιδιαίτερα στον δυτικό κόσμο.

Στο πλαίσιο αυτά ο χορήγηση βιταμίνης D θεωρείται ότι έχει ευεργετικά αποτελέσματα σε ασθενείς με οστεοπόρωση. Η υποβιταμίνωση D έχει εμπλακεί στην παθογένεση διαφόρων νοσημάτων μεταξύ των

οποίων τα καρδιαγγειακά νοσήματα και ο καρκίνος. Τα ευρήματα αυτά έχουν οδηγήσει σε αυξημένη κατανάλωση συμπληρωμάτων βιταμίνης D ιδίως στις ΗΠΑ χωρίς όμως σαφή δεδομένα.

Για να διαλευκανθεί ο ρόλος της χρήσης συμπληρωμάτων βι-

ταμίνης D στην οστική πυκνότητα υγιών ατόμων, δημοσιεύθηκε πρόσφατα τυχαιοποιημένη μελέτη στην οποία άτομα χωρίς οστεοπόρωση και με φυσιολογικά επίπεδα βιταμίνης D στο αίμα, έλαβαν βιταμίνη D σε τρία δοσολογικά επίπεδα για 3 χρόνια. Καμία δόση βιταμίνης D δεν φάνηκε να αυξάνει την πυκνότητα ή την ισχύ των οστών. Μάλιστα, οι ασθενείς που έλαβαν την υψηλότερη δόση εμφάνισαν μη αναμενόμενη μείωση της οστικής τους πυκνότητας. Επομένως, η χορήγηση βιταμίνης D σε υγιή άτομα δεν φαίνεται να δρά προφυλακτικά στην οστική τους υγεία.

E πιπλέον, έχοντας ως δεδομένα από γεωγραφικές μελέτες ότι πληθυσμοί με υψηλότερα επίπεδα βιταμίνης D εμφανίζουν μειωμένη επίπτωση νεοπλασιών και καρδιαγγειακών νοσημάτων, δημοσιεύθηκε πρόσφατα μελέτη που διερεύνησε το πιθανό όφελος από τη χρήση συμπληρωμάτων βιταμίνης D στα νοσήματα αυτά. Περισσότερα από 25.000 άτομα άνω των 50 ετών τυχαιοποιήθηκαν να λάβουν βιταμίνη D ή εικονικό φάρμακο και έπειτα από 5,5 έτη παρατήρησης δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στις νέες διαγνώσεις καρκίνου ή καρδιαγγειακών συμβαμάτων όπως έμφραγμα μυοκαρδίου, εγκεφαλικό επεισόδιο ή ανακοπή. Περαιτέρω παρακολούθηση θα δείξει αν θα υπάρξει μείωση των θανάτων, ωστόσο και αυτή η μελέτη συνηγορεί στην αποφυγή χορήγησης συμπληρωμάτων βιταμίνης D σε υγιή άτομα χωρίς υποβιταμίνωση.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρύτανης του ΕΚΠΑ

