

## Ο ρόλος της βιταμίνης D στην υγεία και στη νόσο

**H** βιταμίνη D είναι μια λιπο-διαλυτή προ-ορμόνη που συντίθεται στο δέρμα ύστερα από έκθεση στην πλιακή ακτινοβολία. Ακολούθως υφίσταται μετατροπή σε βιολογικά ενεργή ορμόνη στο πάπαρ και στους νεφρούς. Η ενεργός μορφή ελέγχει την έκφραση γονιδίων, ενώ παράλληλα ρυθμίζει την ομοιόσταση των μεταλλικών ιόντων.

Η ενεργός βιταμίνη D επιδρά στα οστά, στο έντερο, στους νεφρούς και στους παραθυρεοειδείς αδένες με σκοπό την ακριβή ρύθμιση της ισορροπίας ασβεστίου και φωσφόρου στον οργανισμό. Επιπλέον, η ενεργός βιταμίνη D επηρεάζει τη δράση του ανοσοποιητικού και ασκεί ρυθμιστικό ρόλο στον πολλαπλασιασμό, στη διαφοροποίηση και την απόπτωση των κυττάρων. Η ανεπάρκεια βιταμίνης D παρατηρείται σχετικά συχνά, ενώ τα ακριβή ποσοστά διαφέρουν μεταξύ των μελετών και εξαρτώνται από το όριο κάτω από το οποίο ορίζεται η ανεπάρκεια. Ομάδες υψηλού κινδύνου για εμφάνιση ανεπάρκειας βιταμίνης D περιλαμβάνουν άτομα που αποφεύγουν την έκθεση στον ήλιο είτε λόγω της εργασίας τους είτε λόγω φόβου για ανάπτυξη καρκίνου του δέρματος, καθώς και όσους διαμένουν σε υψηλά υψόμετρα, άτομα με σκούρο κηλιδώδες δέρμα, πάσχοντες από παχυσαρκία και ασθενείς με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια. Η ένδεια βιταμίνης D είναι πρωτίστως έκδηλη στη φυσιολογική λειτουργία των οστών. Στα παιδιά οδηγεί σε ραχίτιδα και οστεομαλακία, ενώ στους ενήλικες προκαλεί οστεοπόρωση και αυξάνει σημαντικά την πιθανότητα καταγμάτων τόσο αυτόματων όσο και μετά από πτώση. Η έλλειψη βιταμίνης D επηρεάζει αρνητικά την αναπαραγωγική λειτουργία, καθώς και την ικανότητα του ανοσοποιητικού να καταπολεμά λοιμώξεις. Επιπλέον, μπορεί να επιταχύνει την εμφάνιση ή να επιδεινώσει αυτοάνοσες παθήσεις όπως η πολλαπλή σκλήρυνση κατά πλάκας, ο διαβήτης τύπου 1 και η ρευματοειδής αρθρίτιδα. Η ανεπάρκεια βιταμίνης D έχει συσχετιστεί με αυξημένο κίνδυνο θανάτου από συνυπάρχουσα καρδιακή νόσο, αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου λόγω υπέρτασης, εμφάνιση φλεγμονώδους νόσου του εντέρου, μυικής αδυναμίας και πτώσεων, άσθματος, καθώς και καρκίνου του μαστού, του εντέρου και του προστάτη.

**E** πομένως, τα άτομα με χαμπλά επίπεδα βιταμίνης D στον ορό είναι σκόπιμο να λαμβάνουν σκευάσματα βιταμίνης D από το στόμα. Δεν υπάρχουν όμως δεδομένα που να συνηγορούν υπέρ της χρήσης συμπληρωμάτων βιταμίνης D για προληπτικούς λόγους από υγιές άτομα με φυσιολογικά επίπεδα βιταμίνης D στον ορό.

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

