

**ΕΙΔΙΚΟΙ: ΑΝΑΓΚΑΙΑ Η ΕΠΑΡΚΗΣ  
ΕΚΘΕΣΗ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ**

## Ο ρόλος της βιταμίνης D και οι συστάσεις

Ένας παράγοντας που δεν έχει αναλυθεί επαρκώς και μπορεί να επηρεάσει την έκβαση της COVID-19 είναι τα επίπεδα της βιταμίνης D στον πληθυσμό, αναφέρουν οι γιατροί της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Μαρία Γαβριατοπούλου, Ιωάννης Ντάνας και Θάνος Δημόπουλος και αναλύουν τα σχετικά δεδομένα. Όπως αναφέρουν χαρακτηριστικό είναι το παράδειγμα της Μεγάλης Βρετανίας, όπου οι κυβερνητικές υπηρεσίες υγείας συνέστησαν στους πολίτες να λαμβάνουν συμπληρώματα βιταμίνης D μέχρι το καλοκαίρι και το φθινόπωρο, καθώς κατά τη διάρκεια της πανδημίας οι πολίτες αναγκάζονται να παραμένουν κατ' οίκον για μεγάλο χρονικό διάστημα. «Η εξωγενής χορήγηση βιταμίνης D μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους ηλικιωμένους, καθώς αυτή η πληθυσμιακή ομάδα διατρέχει υψηλό κίνδυνο αρνητικής έκβασης από COVID-19 και ανεπάρκειας βιταμίνης D.

Τα χαμηλά επίπεδα της βιταμίνης D σχετίζονται επίσης με άλλες μη μεταδοτικές ασθένειες και με αυξημένη ευαισθησία σε λοιμώδεις ασθένειες, κυρίως λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος. Ωστόσο, δεν έχει διευκρινιστεί σαφώς εάν τα χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D αποτελούν αίτιο ή αιτιατό της λοίμωξης».

Πρόσφατα στοιχεία, σύμφωνα με τους τρεις καθηγητές, «υποδεικνύουν ότι τα επίπεδα βιταμίνης D σχετίζονται με την έκβαση των ασθενών. Σε σχετική ανάλυση ευρωπαϊκών δεδομένων σε ολόκληρη την Ευρώπη, η θνησιμότητα από COVID-19 συσχετίστηκε σημαντικά με τα επίπεδα της βιταμίνης D σε διαφορετικούς πληθυσμούς».

