

מחקר: מחסור בוויטמין D גורם למוות

מחקר חדש מקשר בין רמה נמוכה של ויטמין D לבין מקרי מוות כתוצאה ממחלות לב, ובכך מחזק את ההנחה כי "ויטמין השמש" עוזר לבריאות טובה.

ציפי בלום



מחקר חדש מקשר בין רמה נמוכה של ויטמין D לבין מקרי מוות כתוצאה ממחלות לב, ובכך מחזק את ההנחה כי "ויטמין השמש" עוזר לבריאות טובה. חנח מדווח.

על פי המחקר, חולים בעלי רמה נמוכה של ויטמין די בדם, היו בעלי סיכון גבוה פי 2 למוות מכל סיבה שהיא, במשך שמונה השנים בהן נערכה הבדיקה, מאשר חולים עם רמות גבוהות של ויטמין די. כמו כן, התמותה ממחלות לב הייתה גבוהה הרבה יותר אצל החולים עם הרמות הנמוכות של ויטמין די מאשר האחרים.

מומחים טוענים שאסור שתוצאות המחקר יביאו אנשים להתחיל לצרוך כמויות גדולות של ויטמין די בקפסולות, או לבלות הרבה יותר זמן בשמש, המהווה את המקור העיקרי לויטמין די. הסיבות לכך הן רבות, בעיקר משום שכמויות גדולות מידי של ויטמין די עלולות להיות מסוכנות לבריאות. כמו כן, סרטן העור הינו תוצאה מסוכנת ביותר של חשיפה לא זרהירה ומוגבלת לשמש. בנוסף, החוקרים טוענים שעל סמך המחקר שנערך, לא ניתן לדעת האם המחסור בוויטמין די גרם ממש למוות או האם תוספת ויטמים די לגוף תהווה שיפור מבחינה בריאותית ותשפיע על התוצאות.

מחסור או רמה נמוכה של ויטמין די בגוף עלולים לנבוע מגיל מתקדם, מחסור בפעילות גופנית, וכן מאספקטים שונים באורח החיים המשפיעים על הבריאות, אמרה הדוברת של האיגוד האמריקאי למחלות לב, אליס ליכטנשטיין, אחראית על מעבדות התזונה של שריר הלב באוניברסיטת טאפטס. בכל מקרה, היא אומרת שהמחקר נותן תוספת חשיבות לכל תחום המחקר של הויטמינים. "זה משהו שאסור להתעלם ממנו", אמרה ליכטנשטיין.

המחקר נהל על ידי צוות חוקרים אוסטרליים, וכלל 3258 גברים ונשים מדרום-מערב גרמניה. גיל המשתתפים במחקר היה בממוצע 62, רובם בעלי עבר הכולל מחלות לב. לכולם נבדקה רמת ויטמין הדי בדם בכל שבוע. במהלך שמונה שנים בהם היה מעקב אחר אנשים אלו, 737 מתוכם נפטרו, 463 בעקבות מחלות לב.

על פי אחת מבדיקות הדם של הויטמינים, 307 ממקרי המוות היו של אנשים בעלי רמה נמוכה של ויטמין די בדם, לעומת 103 מקרי מוות אצל בעלי הרמה הגבוהה של ויטמין די. בהתחשב בגיל, פעילות אקטיבית וגורמים אחרים, החוקרים העריכו כי מקרי המוות מכל הסוגים היו פי 2 אצל החולים עם הרמה הנמוכה של ויטמין די.

תוצאות המחקר פורסמו ביום שני האחרון בארכיב של רפואה פנימית.

החוקר הראשי, ד"ר הארלד דובנינג, מהאוניברסיטה הרפואית של גראץ באוסטריה, אמר כי תוצאות המחקר אינן מוכיחות כי רמות נמוכות של ויטמין די בדם הן מסוכנות. עד כה האמינו מדענים כי ויטמין די אחראי על מניעת מחלות וחזיק עומת, אמר דובנינג, "אבל כעת אנחנו מתחילים להאמין כי יש עוד הרבה לויטמין הזה".

עדיין לא ברור לגמרי עד כמה אחראי ויטמין די להתחזקות המחלות, למרות שכבר הוכח הקשר לחיזוק המערכת החיסונית. מחקרים קודמים כבר הוכיחו קשר בין מחסור בוויטמין די להתקפי לב, לחץ דם גבוה, סוכרת והשמנת יתר, כולם תורמים להגדלת הסיכון למחלות לב.

המחקר החדש "מספק את ההוכחה החזקה ביותר לקשר שבין מחסור בוויטמין די לבין תמותה עקב מחלות לב", אמר ד"ר האווארד ג'יאובנצ'י מהארורד, שערך מחקר דומה על 18,225 גברים.

בעבר קישרו בין מחסור בוויטמין די לבין סוגי סרטן שונים, כמו כן חוקרים שונים טוענים כי ויטמין די עשוי לעזור במניעת גידולים שונים בגוף.

נתונים עולמיים מצביעים על כך ש-50% מהאוכלוסייה הבוגרת סובלת ממחסור בויטמין די, והבעיה תוקפת אף את הצעירים. הסיבות לכך יכולות להיות פעילות מועטה מחוץ לבית, זיהום אוויר ובעיה גופנית של האנשים לייצר ויטמין די מהקרניים האולטרה-סגולות של השמש.

ערוץ 7
אתר החדשות שלך

www.inn.co.il