



فيتامين د: فوائد ومضار لن تتخيلها

مروة الاسدي 2023-05-24 -

توصلت دراسة حديثة إلى أن استجابة الجسم لفيتامين د تختلف مع اختلاف وزن الشخص، لكن كيف؟ وأجرى الدراسة باحثون من مستشفى بريغهام والنساء Hospital s'Women and Brigham في بريطانيا، ونشرت في مجلة جاما نيتورك أوبن Open Netw JAMA، وكتب عنها موقع يوريك أليرت.

ووجد الباحثون أنه كلما ارتفع مؤشر كتلة الجسم، قلت استجابة الجسم لمكملات فيتامين د، مما قد يفسر بعض الاختلافات الملحوظة في فعالية مكملات فيتامين د حسب حالة السمنة لدى الشخص.

فيتامين دي د d مكملات فيتامين "د" تعزز ذاكرة المسنات أفادت دراسة أمريكية حديثة، بأن تناول مكملات فيتامين "د"، يمكن أن يعزز الذاكرة والتعلم واتخاذ القرارات لدى المسنات.

فيتامين د هو عنصر غذائي أساسي يشارك في العديد من العمليات البيولوجية، وأبرزها مساعدة أجسامنا على امتصاص المعادن، مثل الكالسيوم والمغنيسيوم، في حين أن بعض فيتامين د الذي نحتاجه يصنع في الجسم من أشعة الشمس، غالباً ما يتم علاج نقص فيتامين د بالمكملات، تشير الدلائل المستمدة من الدراسات المخبرية والبحوث الوبائية والأبحاث السريرية أيضاً إلى أن فيتامين د قد يلعب دوراً في حدوث وتطور السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وقال المؤلف الأول للدراسة ديردري كيه توبياس، عالم الأوبئة المشارك في قسم بريغهام للطب الوقائي: "يبدو أن هناك شيئاً مختلفاً يحدث مع استقلاب فيتامين د في أوزان الجسم الأعلى، وقد تساعد هذه الدراسة في تفسير النتائج المتناقضة للمكملات للأفراد الذين يعانون من ارتفاع مؤشر كتلة الجسم".

وشملت الدراسة 16 ألفاً و515 مشاركاً في الولايات المتحدة، وتضمنت رجالاً تزيد أعمارهم على 50 عاماً ونساء فوق سن الـ55.

وجد الباحثون أن مكملات فيتامين د تزيد من معظم المؤشرات الحيوية المرتبطة بعملية التمثيل الغذائي لفيتامين د لدى الأشخاص، بغض النظر عن وزنهم. ومع ذلك، كانت هذه الزيادات أقل بكثير في الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مؤشر كتلة الجسم.



وقال توبياس: "لقد لاحظنا اختلافات لافتة للنظر بعد عامين، مما يشير إلى ضعف الاستجابة لمكملات فيتامين د مع ارتفاع مؤشر كتلة الجسم".

وقال المؤلف المشارك جوان إي مانسون "تلقي هذه الدراسة الضوء على سبب رؤيتنا انخفاضاً بنسبة 30% أو 40% في وفيات السرطان، وأمراض المناعة الذاتية، والنتائج الأخرى مع مكملات فيتامين د بين أولئك الذين لديهم مؤشر كتلة جسم أقل ولكن أقل فائدة في أولئك الذين لديهم مؤشر كتلة جسم أعلى، مما يشير إلى أنه قد يكون من الممكن تحقيق فوائد مع جرعات أكثر تخصيصاً لفيتامين د".

ودعا المؤلفون للبحث لمواصلة استكشاف الفوائد المحتملة لمكملات فيتامين د للوقاية من السرطان والأمراض الأخرى وأخذ مؤشر كتلة الجسم في الاعتبار عند تقييم الآثار الصحية للمكملات.

ما مؤشر كتلة الجسم؟ مؤشر كتلة الجسم هو رقم يتم حسابه باستخدام طول الشخص ووزنه، وهو مؤشر موثوق به في معظم الحالات لتقييم الوزن الزائد أو نقص الوزن لدى معظم الأشخاص.

ولا يقيس معامل كتلة الجسم مقدار الدهون في الجسم أو نسبتها، لكن الباحثين وجدوا أنه يرتبط بنسبة الشحوم في الجسم عادة، وبالتالي فهو يعد مؤشراً على كمية الدهون لدى الشخص، كما أنه وسيلة لتقييم المخاطر الصحية باستخدام وزن الشخص وطوله.

كيف تحسب مؤشر كتلة الجسم؟ يتم حساب مؤشر كتلة الجسم (BMI) - ويعرف أيضاً باسم معامل كتلة الجسم - عبر قسمة وزن الشخص بالكيلوغرام على مربع طوله بالمتر، فمثلاً إذا كان طول الشخص 170 سنتيمتراً ووزنه 75 كيلوغراماً، فيتم تحويل 170 سنتيمتر إلى وحدة المتر فيصبح 1.7، ثم يقسم الوزن على مربعه:

كيف تقرأ النتائج؟ بالنسبة للأشخاص الذين بلغوا من العمر 20 عاماً أو أكثر يتم تقييم مؤشر كتلة الجسم عبر التالي:

أقل من 18.5: الشخص يعاني من نقص في الوزن، مما قد يؤدي إلى ضعف جهاز المناعة لديه وزيادة مخاطر إصابته بترقق العظام. كما أن نقص الوزن قد يرتبط بمعاونة الشخص من أحد اضطرابات الطعام.

18.5 وحتى 24.9: الوزن طبيعي، مما يعني أنه لا توجد مخاطر صحية مرتبطة بالوزن على صحة الشخص، مع



تأكيد أن هذا لا يعني عدم وجود مخاطر صحية مرتبطة بأمور أخرى.

25 وحتى 29.9: الشخص يعاني من زيادة في الوزن.

30 فأكثر: الشخص مصاب بالبدانة.

علمياً.. المزيد من فيتامين D يحسن أداء الدماغ

تشير التقديرات الرسمية إلى أن 55 مليون شخص في جميع أنحاء العالم مصابون بالخرف، وهو رقم يُتوقع أن يرتفع مع تقدم متوسط أعمار سكان العالم. وللعثور على العلاجات التي يمكن أن تبطئ المرض أو توقفه، يحتاج العلماء إلى فهم أفضل للعوامل التي يمكن أن تسبب الخرف، بحسب ما نشره موقع Neuroscience News.

فقد أكمل باحثون في جامعة تافتس الأميركية أول دراسة لفحص مستويات فيتامين D في أنسجة المخ، وتحديدًا في البالغين الذين عانوا من معدلات متفاوتة من التدهور المعرفي.

وقالت سارة بوث، كبيرة الباحثين ومديرة مركز جان ماير لأبحاث التغذية البشرية، التابع لوزارة الزراعة الأميركية، تم اكتشاف أن مجموعة كبار السن أصحاب المستويات الأعلى من فيتامين D في أدمغتهم يتمتعون بوظائف إدراكية أفضل.

كذلك، جاء في الدراسة، التي نُشرت في دورية *Journal of Alzheimer's & Dementia*، التي نُشرت في دورية *Journal of Alzheimer's Association*، الاستجابات يشمل بما، الجسم في الوظائف من العديد يدعم D فيتامين أن، المناعية والحفاظ على صحة العظام.

وتشمل المصادر الغذائية الأسماك الدهنية والمشروبات المدعمة (مثل الحليب أو عصير البرتقال)؛ كما يوفر التعرض القصير لأشعة الشمس جرعة من فيتامين D.

وقالت الباحثة الرئيسية كايلاشيا، أستاذة علوم التغذية في جامعة تافتس، إن "العديد من الدراسات أوضحت وجود عوامل غذائية في الأداء الإدراكي أو الوظيفة لدى كبار السن، بما يشمل العديد من الدراسات حول فيتامين D، ولكن جميعها تستند إلى المدخول الغذائي أو مقاييس الدم الخاصة بفيتامين D"، مبينة أن فريق الباحثين أراد معرفة "ما إذا كان فيتامين D موجوداً في الدماغ، وكيف ترتبط تركيزات فيتامين D بالتدهور



المعرفي".

هذا وقام بوث وشيا وفريقهم بفحص عينات من أنسجة المخ من 209 مشاركين في مشروع Memory Rush and Aging 1997. عام في بدأت الزهايمر لمرض الأمد طويلة دراسة وهي، البحثي and Aging

وقام الباحثون في مشروع راش بتقييم الوظيفة الإدراكية للمشاركين وكبار السن مع عدم وجود علامات على ضعف الإدراك، مع تقدمهم في السن، وتحليل المخلفات في أنسجة المخ بعد الموت.

ففي دراسة جامعة تافتس، ركز الباحثون على مستويات فيتامين D في أربع مناطق من الدماغ، اثنتان منهما مرتبعتان بالتغيرات ذات الصلة بمرض الزهايمر، والأخرى مرتبطة بأشكال الخرف المرتبطة بتدفق الدم، ومنطقة رابعة لا يوجد لها أي ارتباط معروف بالتدهور المعرفي المرتبط بمرض الزهايمر أو أي مرض من أمراض الأوعية الدموية.

وتوصل الباحثون إلى أن فيتامين D كان موجوداً بالفعل في أنسجة المخ، وأن مستويات فيتامين D العالية في جميع مناطق الدماغ الأربعة مرتبطة بوظيفة إدراكية أفضل.

كما تبين أيضاً أن مستويات فيتامين D في الدماغ لا ترتبط بأي من العلامات الفسيولوجية المرتبطة بمرض الزهايمر في الدماغ المدروسة، بما يشمل تراكم لويحات الأميلويد، أو دليل على السكتات الدماغية المزمنة أو الميكروسكوبية، مما يعني أنه لا يزال من غير الواضح بالضبط كيف يمكن لفيتامين D أن يؤثر على وظائف المخ.

كما تقول بروفيسور شيا إن "الخرف متعدد العوامل، والكثير من الآليات المرضية الكامنة وراءه لم يتم توصيفها بشكل جيد"، مشيرة إلى أنه "يمكن أن يكون فيتامين D مرتبطاً بالنتائج التي لم يُنظر إليها بعد، لكن يخطط فريق الباحثين لدراستها في المستقبل".

وفي الوقت نفسه، يحذر الخبراء من استخدام جرعات كبيرة من مكملات فيتامين D كإجراء وقائي، إذ إن الجرعة الموصى بها من فيتامين D هي 600 وحدة دولية للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 1 و70 عاماً، و800 وحدة دولية لمن هم أكبر سناً، حيث إن الكميات الزائدة يمكن أن تسبب ضرراً وربما تصيب الشخص بالتسمم.

دراسة طبية تنفي فائدة شائعة لفيتامين "د"



وجدت دراسة حديثة، نشرت في مجلة "نيو إنجلاند" الطبية، أنه على الرغم من التوصية بمكملات فيتامين د، على نطاق واسع لصحة العظام، إلا أنها لا تقلل من خطر الإصابة بالكسور لدى كبار السن والبالغين الأصحاء.

ووجد باحثون في مستشفى بريغهام، التابع لكلية الطب بجامعة هارفارد في بوسطن، أن تناول فيتامين د الذي يحتوي على 2000 وحدة يومية، لم يقلل من الكسور العامة أو الفقرية أو الورك لدى الكبار والبالغين.

وأظهر التحليل في الدراسة عدم وجود آثار لفيتامين د على كسور هشاشة العظام، أو الرسغ، أو الحوض، لدى العينة المدروسة، كما أنه لم تسجل فروق في الاستجابة لهذه المكملات من قبل الرجال والنساء.

ولم تشر النتائج أيضا إلى أي اختلافات في تأثيرات فيتامين د على نتائج الكسور وفقا للعرق أو مؤشر كتلة الجسم أو العمر.

وقالت الدكتورة ميريل ليوف، رئيسة قسم العظام في مستشفى "بريغهام"، والمؤلفة الرئيسية للدراسة: "بشكل عام، لا تدعم نتائج هذه الدراسة، استخدام مكملات فيتامين د لتقليل الكسور لدى الرجال والنساء الأصحاء".

وأضافت ليوف: "النتائج لا تنطبق على المرضى الذين يعانون من نقص حاد في فيتامين د أو انخفاض كتلة العظام أو مرض هشاشة العظام أو كبار السن"، حسبما نقلت وكالة "يو بي آي" للأخبار.

ووصفت النتائج بأنها مفاجئة بعض الشيء لأن الباحثين افترضوا أن فيتامين د من شأنه أن يقلل من الكسور الكلية وكسور العمود الفقري والورك.

ويقول مكتب المكملات الغذائية التابع للمعاهد الوطنية للصحة، في الولايات المتحدة، إن معظم الناس يلبون بعض احتياجاتهم من فيتامين د من خلال التعرض لأشعة الشمس، لكنهم يستهلكون كميات أقل من الموصى بها.

وتقول المعاهد الوطنية للصحة إن هشاشة العظام، غالبا ما ترتبط بعدم كفاية تناول الكالسيوم، لكن نقص فيتامين د يساهم في هذه الحالة عن طريق تقليل امتصاص الكالسيوم.

وتحذر المعاهد الوطنية للصحة على نطاق واسع من أن تناول الكثير من فيتامين د من الأطعمة والمشروبات والمكملات الغذائية قد يكون ضارا بالصحة.



<https://annabaa.org/arabic/health/35136>