



ΒΙΤΑΜΙΝΗ **D**

ΠΟΙΟΣ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΤΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ

# ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΧΡΟΥΣΟΣ

---

“Κάθε ζευγάρι που θέλει να κάνει παιδί πρέπει να έχει φυσιολογικά επίπεδα βιταμίνης D”

**Π**ολλά έχουν ακουστεί τα τελευταία χρόνια για την βιταμίνη D. Για την θωράκιση που εξασφαλίζει στο ανοσοποιητικό σύστημα, τη δυσκολία απορρόφησής της από τον οργανισμό και την απειλή της υποβιταμίνωσης που αφορά ένα σημαντικό ποσοστό πληθυσμού του πλανήτη καθώς και των Ελλήνων. Και τους τελευταίους μήνες -εν μέσω της πανδημίας COVID-19- η βιταμίνη D μελετήθηκε ακόμα και για την πιθανή προστατευτική της δράση απέναντι στον νέο κορωνοϊό.

Μιλήσαμε αναλυτικά για όλα αυτά με τον Ομότιμο Καθηγητή Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας Γεώργιο Χρούσο, εστιάζοντας μεταξύ άλλων και σε ένα ακόμα θέμα: τη γονιμότητα.

Ο Γεώργιος Χρούσος είναι μεταξύ των 250 πλέον χαρακτηριστικών κλινικών ερευνητών του κόσμου. Συνέγραψε περισσότερες από 1.100 επιστημονικές μελέτες, επιμελήθηκε 29 βιβλία. Σύμφωνα με το google scholar είναι ο 37ος πλέον αναγνωρισμένος επιστήμονας στον κόσμο.

## Ένα ζευγάρι που θέλει να τεκνοποιήσει

είναι σημαντικό να έχει φυσιολογικά επίπεδα 25-υδροξυ-βιταμίνης D στο αίμα



**Κύριε Χρούσο, έρευνα που παρουσιάστηκε από το Ινστιτούτο Βιολογίας και Ιατρικής τους Στρες (IBIS) έδειξε ότι το 60% των Ελλήνων έχει ανεπάρκεια βιταμίνης D. Θέλετε να μας δώσετε κάποια παραπάνω στοιχεία σχετικά με τα αποτελέσματα της έρευνας;**

Πράγματι, πάνω από 60% των Ελλήνων πάσχουν από υποβιταμίνωση D χωρίς να το γνωρίζουν. Αυτό συμβαίνει στις μέρες μας για δύο λόγους. Πρώτον, οι τροφές μας περιέχουν μόνο το ένα έβδομο της αναγκαίας ποσότητας της βιταμίνης και μιας προδρόμου μορφή της, και, δεύτερον, δεν εκτιθέμεθα στον ήλιο, κυρίως διότι, σωστά, χρησιμοποιούμε αντι-ηλιακά σκευάσματα για προστασία του δέρματος από την υπεριώδη ηλιακή ακτι-

νοβολία. Αυτή η ίδια ακτινοβολία ενεργοποιεί τη βιταμίνη D στο δέρμα, η οποία στη συνέχεια μπαίνει στην κυκλοφορία, ενεργοποιείται περαιτέρω στο ήπαρ σε 25-υδροξυ-βιταμίνη D, και αυτή είναι η μορφή που μετράμε στο αίμα.

**Τα τελευταία χρόνια γίνεται αναφορά σχετικά με το ρόλο που παίζει η βιταμίνη D στο ανοσοποιητικό μας σύστημα. Ισχύει ότι η βιταμίνη D ενισχύει την άμυνα του οργανισμού;**

Γνωρίζουμε από το 1922 ότι η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για το σκελετικό μας σύστημα, δεδομένου ότι η απουσία της προκαλεί ραχίτιδα στα παιδιά και οστεομαλάκυνση στους ενήλικους. Με την πρόοδο της τεχνολο-



γίας, όμως, μάθαμε ότι όλα μας τα κύτταρα έχουν υποδοχείς για τη βιταμίνη D, ενώ φαίνεται ότι, πέραν των οστών, πολλές άλλες λειτουργίες του οργανισμού επηρεάζονται από αυτή. Μια από αυτές είναι το ανοσιακό μας σύστημα, το οποίο η βιταμίνη ρυθμίζει με πολλούς τρόπους, πιθανόν αυξάνοντας την ανθεκτικότητά μας κατά ορισμένων λοιμώξεων, κυρίως από ιούς που προσβάλλουν τους πνεύμονες.

**Θέλετε να μας πείτε κάποιες από τις ιδιαιτερότητες της βιταμίνης D σε σχέση με άλλες βιταμίνες; Τι θα πει, για παράδειγμα, ότι η βιταμίνη D είναι λιποδιαλυτή;**

Η βιταμίνη D είναι μια πολύ αρχέγονη ορμόνη που είναι ευρέως διαδεδομένη στην φύση. Την προσλαμβάνουμε και από φυτικές και από ζωικές τροφές, αλλά αυτή που απαντάται στις ζωικές τροφές είναι αυτή που έχει καλύτερη απορρόφηση και μεταβολισμό στον οργανισμό μας.

Η βιταμίνη D είναι λιποδιαλυτή και αυτό σημαίνει ότι αν για οποιοδήποτε λόγο υπάρχει δυσκολία στην απορρόφηση των λιπών, αυτή δεν απορροφάται. Άνθρωποι με δυσανεξία στη γλουτένη, μια αυτοάνοση πάθηση του εντέρου που είναι αρκετά συχνή στον πληθυσμό μας, αν δεν ακολουθήσουν διαίτα χωρίς γλουτένη, μπορεί να πάθουν σοβαρή οστεομαλάκυνση, οστεοπενία και οστεοπόρωση, λόγω της αδυναμίας επαρκούς απορρόφησης της βιταμίνης D.

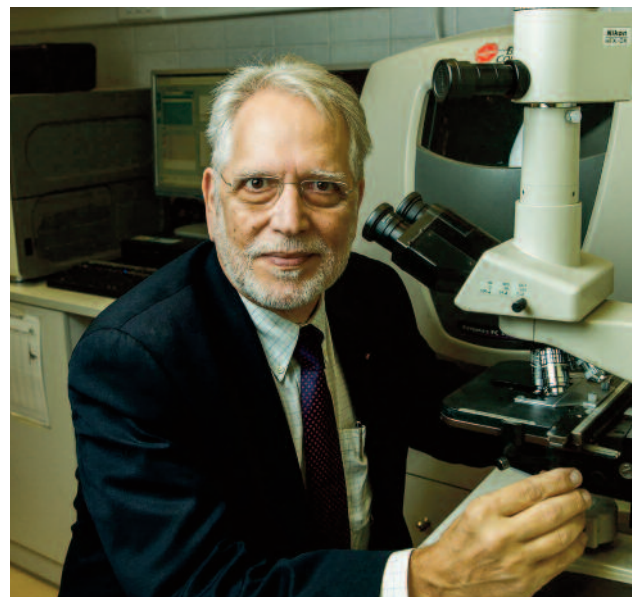
**Σε ό,τι αφορά τη γονιμότητα, η βιταμίνη D παίζει ρόλο; Μπορείτε να μας πείτε τις επιπτώσεις της έλλειψής της στην ανδρική αλλά και στη γυναικεία γονιμότητα;**

Η χαμηλή βιταμίνη D στο αίμα είναι προάγγελος πολλών παθήσεων που ποικίλουν από αυτοάνοσες, καρδιομεταβολικές και λοιμώδεις μέχρι και καρκίνο. Για ένα ζευγάρι που θέλει να τεκνοποιήσει, είναι σημαντικό να έχει φυσιολογικά επίπεδα 25-υδροξυ-βιταμίνης D στο αίμα. Χαμηλά

επίπεδα έχουν βρεθεί σε άνδρες και γυναίκες με υπογονιμότητα. Μολονότι δεν υπάρχουν μελέτες που να αποδεικνύουν ότι χορήγηση βιταμίνης D αυξάνει τη γονιμότητα, η συσχέτιση της υποβιταμίνωσης D με υπογονιμότητα είναι ξεκάθαρη.

**Πιστεύετε ότι θα πρέπει να γίνεται έλεγχος βιταμίνης D σε ένα ζευγάρι που προγραμματίζει να τεκνοποιήσει;**

Είναι σημαντικό να ελέγχουμε τα επίπεδα της 25-υδροξυ-βιταμίνης D ή να πάρουμε τυφλά τις συνιστώμενες δόσεις βιταμίνης D, κάτι που γίνεται στο Ισραήλ. Ευτυχώς, με τις δόσεις αυτές δεν υπάρχει περίπτωση να προκαλέσουμε τοξικά επίπεδα.



**Μιλήστε μας για το ρόλο της βιταμίνης D στην εγκυμοσύνη. Δρα προστατευτικά; Με ποιο τρόπο; Και ποιες οι επιπτώσεις μια πιθανής ανεπάρκειας;**

Όπως και με την υπογονιμότητα, χαμηλά επίπεδα 25-υδροξυ-βιταμίνης D στο αίμα είναι προάγγελος προβλημάτων της κύησης, όπως διαβήτη της κύησης, υπέρταση, προ-εκλαμψία και εκλαμψία, και της γέννησης, όπως πρόωρος τοκετός και επιπλοκές του τοκετού, καθώς και πιθανά προβλήματα με το βρέφος και το παιδί.

**Θέλετε να μας μιλήσετε για τη μορφή της βιταμίνης που θεωρείτε καλύτερα απορροφήσιμη; Στις εγκυμονούσες σε τι μορφή προτιμάται να δίνεται η βιταμίνη;**

Η βιταμίνη μπορεί να χορηγηθεί μέσα σε αμπούλα λα-

διού. Υπάρχουν τέτοιες αμπούλες που περιέχουν 25000 μονάδες, οι οποίες χορηγούνται μια φορά την εβδομάδα στους ενήλικες. Για τα βρέφη υπάρχει σε σταγόνες και για τα μεγαλύτερα παιδιά σε σιρόπι.

Πλέον όλες οι συσκευασίες χρησιμοποιούν την ζωική μορφή που λέγεται D3 γιατί απορροφάται καλύτερα. Στις εγκυμονούσες, μια αμπούλα των 25000 μονάδων την εβδομάδα είναι αρκετή.

**Είναι αλήθεια ότι καθώς αυξάνει η ηλικία μειώνεται η βιταμίνη D; Από ποια ηλικία φαίνεται να μειώνεται;**

Αληθεύει, κυρίως γιατί με την πρόοδο της ηλικίας ελαττώνεται η απορρόφηση της βιταμίνης από τον εντερικό σωλήνα. Για αυτό και οι ηλικιωμένοι συνιστάται να λαμβάνουν δόσεις που είναι ελαφρά μεγαλύτερες από αυτές που χορηγούνται στους νεότερους.

**Ισχύει ότι τα άτομα με πιο σκούρο δέρμα (μελαχρινά) έχουν λιγότερη βιταμίνη D; Κι αν ναι, γιατί συμβαίνει αυτό;**

Βεβαίως ισχύει, και αυτό οφείλεται στην ελαττωμένη ενεργοποίηση της πρόδρομης μορφής της βιταμίνης στο δέρμα, κυρίως γιατί η μελανίνη του δέρματος απορροφάει την υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου. Πάντως, ακόμα και οι μελαχρινοί δεν θα έχουν κανένα πρόβλημα αν λάβουν τις ενδεδειγμένες δόσεις.

**Χρειάζεται να ελέγξουμε τα επίπεδα της βιταμίνης D, για να δούμε αν χρειάζεται να πάρουμε συμπληρώματα; Υπάρχει πρόβλημα αν κάποιος πάρει με δική του πρωτοβουλία τη βιταμίνη;**

Όπως ανέφερα παραπάνω, είναι πολύ εύκολο να μετρήσουμε τη βιταμίνη στο αίμα στην μορφή 25-υδροξυ-βιταμίνη D, και να πάρουμε την απόφασή μας για την δόση. Όμως, φαίνεται ότι με 3000 μονάδες την ημέρα όλοι οι ενήλικες έχουν ικανοποιητικά επίπεδα. Είναι OK να πάρει κάποιος την πρωτοβουλία μόνος του.

**Συνέντευξη: Φλώρα Κασσαβέτη**

“

**Πράγματι, πάνω από 60% των Ελλήνων πάσχουν από υποβιταμίνωση D χωρίς να το ξέρουν. Αυτό συμβαίνει στις μέρες μας για δύο λόγους. Πρώτον, οι τροφές μας περιέχουν μόνο το ένα έβδομο της αναγκαίας ποσότητας της βιταμίνης και μιας προδρόμου μορφή της, και, δεύτερον, δεν εκτιθέμεθα στον ήλιο, κυρίως διότι, σωστά, χρησιμοποιούμε αντι-ηλιακά σκευάσματα για προστασία του δέρματος από την υπεριώδη ηλιακή ακτινοβολία**

”