

Η βιταμίνη αυτή, διαφέρει από τις άλλες βιταμίνες καθώς, δρα περισσότερο ως ορμόνη.

Ως βιταμίνη, βοηθά στην αύξηση της απορρόφησης του ασβεστίου και του φωσφόρου από τις τροφές στο σώμα, αλλά και στην κατακράτηση τους από τα νεφρά συμβάλλοντας στο να αποκτήσουμε γερά οστά & δόντια.

Η ορμονική της δράση, αφορά στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και στη μείωση εμφάνισης μερικών μορφών καρκίνου.

Έλλειψη της συγκεκριμένης βιταμίνης, έχει συσχετιστεί με την εμφάνιση της σκλήρυνσης κατά πλάκας.

Η κύρια πηγή βιταμίνης D, είναι η άμεση έκθεση του δέρματος στην ηλιακή ακτινοβολία, ενώ η διατροφή όσο ισορροπημένη και αν είναι, είναι σχεδόν απίθανο να καλύψει από μόνη της τις βασικές ανάγκες του οργανισμού. Υπολογίζεται ότι η διατροφή συμβάλλει στο 20-30% των αναγκών μας. Έτσι, προκειμένου να έχουμε επάρκεια σε βιταμίνη D κρίνεται απαραίτητη η έκθεση του δέρματος στον ήλιο κατά τους θερινούς μήνες.

Από τι εξαρτάται η σύνθεση της Βιταμίνης D στο δέρμα;

Το ποσοστό της βιταμίνης D που συντίθενται στο σώμα, εξαρτάται από τη δύναμη της ηλιακής ακτινοβολίας. Περισσότερη βιταμίνη D, μπορούμε να συνθέσουμε κατά τις μεσημβρινές ώρες σε σχέση με τις πρωινές ή απογευματινές.

Ωστόσο, η εκτενής έκθεση στον ήλιο, σχετίζεται άμεσα με την ανάπτυξη καρκίνου του δέρματος και συνεπώς χρειάζεται προσεκτική ηλιοθεραπεία. Το μαύρισμα δεν υποδεικνύει πως υπάρχει επάρκεια βιταμίνης D στον οργανισμό. Δεν είναι απαραίτητο να κάνουμε με τις ώρες ηλιοθεραπεία. Η βιταμίνη D που συντίθενται στο σώμα μέσω της ηλιακής ακτινοβολίας για παράδειγμα κατά τους ζεστούς μήνες (Απρίλιο – Οκτώβρη), μπορεί να αποθηκευτεί στο λιπώδη ιστό για χρήση, καθόλη τη διάρκεια του χρόνου. Έκθεση στον ήλιο του προσώπου, ή των χεριών ή της παλάμης, ή των ποδιών, για 15-20' ημερησίως μεταξύ των ωρών 10.00 – 16.00 (και λίγο παραπάνω για τα ηλικιωμένα άτομα ή τα άτομα με σκουρόχρωμο δέρμα), λίγο πριν προστεθεί αντηλιακό, κατά τους μήνες αυτούς είναι αρκετή.

Αν παρόλα αυτά υπάρχει ανησυχία αναφορικά με την πιθανότητα εμφάνισης μελανώματος, συστήνεται η πρόσληψη συμπληρωμάτων βιταμίνης D.

Ποιοι παράγοντες μπορούν να μειώσουν τη σύνθεση της;

- Το σκουρόχρωμο δέρμα (πχ. σε Ασιάτες, Αφρικανοί, Αφρο-Καραϊβικοί, Ανατολίτες), καθώς η μελανίνη δρα σαν φυσικό αντηλιακό.
- Η ταχύρρυθμη ανάπτυξη στα μωρά και τα μικρά παιδιά απαιτεί τεράστια ποσά βιταμίνης D. Υπολογίζεται ότι το 90% της ελαστικότητας των οστών αναπτύσσεται έως τα 18 χρόνια της ζωής για τα κορίτσια και ως τα 20 για τα αγόρια.
- Όταν τα παιδιά (κυρίως 0 - 3 ετών) – έφηβοι περνούν λιγότερες ώρες σε εξωτερικούς χώρους π.χ. παίζοντας στην αυλή .
- Η εγκυμοσύνη και ο θηλασμός, επίσης αυξάνουν τις ανάγκες σε βιταμίνη D, ιδίως όταν πρόκειται για έφηβες μητέρες όπου η ανάπτυξη των ίδιων και του μωρού αυξάνει τις απαιτήσεις σε βιταμίνη D.
- Η προχωρημένη ηλικία (64+ ετών). Το δέρμα των ηλικιωμένων δεν μπορεί να συνθέσει τόσο ικανοποιητικά τη βιταμίνη D από τον ήλιο.
- Όταν γίνεται χρήση αντηλιακών με δείκτη προστασίας πάνω από 8, μειώνεται κατά 95% η παραγωγή βιταμίνης D.
- Όταν σχεδόν όλο το δέρμα καλύπτεται με ρουχισμό κάθε φορά που βγαίνουμε έξω από το σπίτι. Ωστόσο, ο ρουχισμός από λεπτό μετάξι ή καλσόν με 10-20 denier, εμποδίζουν σε μικρότερο βαθμό τη σύνθεση της.
- Σε όσους περνούν πολύ λίγες ώρες έξω στον ήλιο κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού π.χ. είναι εσώκλειστοι στο σπίτι, ιδρύματα, ή στους υπαλλήλους γραφείων/καταστημάτων

που δεν σχολάνε το μεσημέρι – ή δουλεύουν βραδινές βάρδιες. Η βιταμίνη D δεν μπορεί να παραχθεί στο δέρμα μέσω της ακτινοβολίας που διαπερνάει τα τζάμια.

- Στους κατοίκους των βορειότερων χωρών, όπου ο ήλιος είναι περιορισμένος.
- Η ατμοσφαιρική ρύπανση.
- Η παχυσαρκία έχει επίσης ενοχοποιηθεί.

Ποιες τροφές είναι πλούσιες σε Βιταμίνη D;

- Λιπαρά Ψάρια (σολομός, σαρδέλες, γαύρος, αντσούγιες, τσιπούρα) περιέχουν ικανοποιητικά ποσά,
- Μουρουνέλαιο: περιέχει αρκετή βιταμίνη D,
- Κρόκος αυγών, τα εντόσθια και το κρέας περιέχουν μικρά ποσά,
- Εμπλουτισμένες μαργαρίνες,
- Εμπλουτισμένοι χυμοί φρούτων,
- Εμπλουτισμένα δημητριακά πρωινού,
- Εμπλουτισμένο γάλα,
- Σκόνη γάλακτος.

Επιμέλεια άρθρου:

Κουτάντου Ειρήνη BSc (Hons), RD,

Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Υπεύθυνη Διαδικτυακών Υπηρεσιών του eatforlife.gr

Copyright © 2011

