

این ویتامین سیستم ایمنی شما را بالا می‌برد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ویتامین D^۳ می‌تواند در تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر عفونت‌های ویروسی در مقایسه با ویتامین D^۲ مؤثرتر باشد.
#۴۷

به گزارش سایت خبری پرسون، مطالعه‌ای که تأثیر ویتامین D بر بیان ژن را بررسی می‌کند، تفاوت‌های قابل توجهی را بین مکمل‌های ویتامین D^۲ و ویتامین D^۳ نشان داده است.

این یافته‌ها که در مجله *Frontiers in Immunology* منتشر شده است، نشان می‌دهد که ویتامین D^۳ در مقایسه با ویتامین D^۲ می‌تواند در تقویت سیستم ایمنی مؤثرتر باشد.

ویتامین D به طور کلی به دو شکل اصلی وجود دارد: "ارگوکلسیفرول" (ویتامین D^۲) و "کوله‌کلسیفرول" (ویتامین D^۳). تحقیقات قبلی نشان داده است که مکمل‌های ویتامین D^۳ در افزایش سطح ویتامین D در خون افراد بسیار مؤثرتر هستند. با این حال، مشخص نیست که آیا بین این دو نوع مکمل ویتامین D تفاوت عملکردی برای سلامت انسان وجود دارد یا خیر.

این پژوهش جدید برای کمک به پر کردن این شکاف اطلاعاتی، داده‌های یک کارآزمایی بالینی دوسو کور و کنترل‌شده با دارونما را که اخیراً تکمیل شده است، بررسی کرد که اثرات مکمل‌های ویتامین D^۲ و ویتامین D^۳ را در چند صد زن سالم مقایسه می‌کرد.

مطالعه‌ای که قبلاً منتشر شده بود، نتایج اصلی این کارآزمایی را گزارش کرد و تأیید کرد که مصرف ۱۲ هفته مکمل ویتامین D^۳ در افزایش سطح ویتامین D خون مؤثرتر است.

این تحقیقات جدید به تفاوت بین دو شکل ویتامین D در بیان ژن پرداخت. به طور کلی، محققان تفاوت‌های قابل توجهی را در بیان ژن بین گروه‌های مصرف کننده ویتامین D^۲ و ویتامین D^۳ تشخیص دادند.

محققان در این مطالعه جدید نوشتند: به طور قابل توجهی، به دنبال مصرف مکمل ویتامین D^۳، اکثر تغییرات در بیان ژن منعکس کننده کاهش فعالیت ژن‌ها بود، بسیاری از مسیرهای رمزگذاری سیستم ایمنی، به طور بالقوه سیستم ایمنی را به وضعیت سازگاری پذیر تغییر می‌دهد. با کمال تعجب، بیان ژن مرتبط با فعالیت اینترفرون نوع I و II که برای پاسخ ذاتی به عفونت‌های باکتریایی و ویروسی حیاتی است، پس از مصرف مکمل ویتامین D^۲ یا ویتامین D^۳ متفاوت بود و تنها ویتامین D^۳ دارای اثر تحریک‌کننده بود.

"کالین اسمیت" نویسنده اصلی این مطالعه گفت: کاهش سیگنال‌دهی اینترفرون نوع I با افزایش حساسیت به عفونت‌های ویروسی مرتبط است. بنابراین ما فرض می‌کنیم که ویتامین D^۳ در تقویت پاسخ‌های ایمنی در برابر ویروس‌ها ممکن است مؤثرتر از ویتامین D^۲ باشد.

وی افزود: ما نشان داده‌ایم که به نظر می‌رسد ویتامین D^۳ سیستم سیگنال‌دهی اینترفرون نوع I را در بدن تحریک می‌کند که بخش کلیدی سیستم ایمنی و اولین خط دفاعی در برابر باکتری‌ها و ویروس‌ها است. بنابراین ویتامین D^۳ ممکن است به جلوگیری از نفوذ ویروس‌ها و باکتری‌ها در بدن کمک کند.

این مطالعه اشاره می‌کند که این یافته‌ها نشان می‌دهد که مکمل‌های ویتامین D تنها در صورتی اثرات مفیدی بر عفونت ویروسی دارد که سطوح آن قبل از قرار گرفتن در معرض ویروس تقویت شود، زیرا بعید است که پس از بروز عفونت ویروسی، فواید بالینی در مکمل ویتامین D وجود داشته باشد. مطالعات اخیر که به بررسی اثرات خنثی کننده درمان ویتامین D برای بیماران بستری در بیمارستان بر اثر ابتلا به بیماری کووید-۱۹ پرداخته است، این یافته‌ها را تأیید می‌کند.

این مطالعه همچنین نشان داد که دو شکل ویتامین D اثرات متضادی بر برخی مسیرهای بیان ژن دارند. در برخی از افرادی که ویتامین D^۲ مصرف می‌کردند، سطح ویتامین D در گردش، کمتر از سطوحی بود که در گروه دارونما پس از پایان کارآزمایی ۱۲ هفته‌ای مشاهده شد. محققان گمان می‌کنند ویتامین D^۲ ممکن است پتانسیل کاهش یا خنثی کردن برخی از اثرات مفید ویتامین D^۳ را داشته باشد.

محققان می‌گویند از آنجایی که به نظر می‌رسد برخی از مسیرها به طور خاص توسط ویتامین D^۳ یا در برخی موارد در جهت‌های متضاد توسط ویتامین D^۳ و D^۲ تنظیم می‌شوند، مطالعات آینده باید بررسی کنند که آیا مکمل ویتامین D^۲ ممکن است برخی از مزایای ویتامین D^۳ بر سلامت انسان را خنثی کند یا خیر.

"سوزان لانهام-نیو" یکی از نویسندگان این مطالعه، خواستار تحقیقات فوری در مورد تفاوت‌های عملکردی بین این دو نوع ویتامین D برای روشن شدن

بهرتر این موضوع شده است. اما او پیشنهاد می‌کند که فعلا ویتامین D^۳ باید نوع ترجیحی مکمل ویتامین D برای تجویز به اکثر افراد باشد.

وی می‌گوید: در حالی که ما دریافتیم که ویتامین D^۲ و ویتامین D^۳ تأثیر یکسانی بر فعالیت ژن در انسان ندارند، عدم تأثیری که در بررسی ویتامین D^۲ دریافتیم به این معنی است که برای روشن شدن تفاوت‌ها در اثرات آنها، نیاز به یک مطالعه بزرگتر است.

وی افزود: با این حال، این نتایج نشان می‌دهند که ویتامین D^۳ باید شکل مطلوب‌تری برای غنی کردن غذاها و مکمل‌ها باشد.

منبع: بهداشت نیوز