کد خبر: ۴۴۴۴۸۸
شنبه ۱۰ دی ۱۴۰۱ ۹:۵۷

کاهش خطر بیماری خود ایمنی با مصرف ویتامین D

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مصرف مکمل‌های ویتامین D (دی) می‌تواند به پیشگیری از بروز بیماری‌های پسوریازیس، آرتریت روماتوئید، لوپوس و سایر بیماری‌های خودایمنی کمک کند.بیماری‌های خودایمنی زمانی رخ می‌دهند که سیستم ایمنی بدن فرد درگیر فعالیت مخرب علیه اعضای بدن خود شود.

به گزارش سایت خبری پرسون،نویسندگان مطالعه گفتند که تحقیقات قبلی به این ارتباط اشاره کرده است، اما این مطالعه نخستین بررسی در حیطه نوعی کارآزمایی بالینی است که در آن به افراد، مکمل‌های ویتامین D داده شد و وضعیت سلامت این افراد پیگیری شد تا بررسی شود که آیا آن‌ها به یک بیماری خودایمنی مبتلا می‌شوند یا خیر. این نوع از کارآزمایی (تصادفی‌سازی و کنترل‌شده) استاندارد طلایی در تحقیقات بالینی در نظر گرفته می‌شود.

در این مطالعه نشان داده شد، افرادی که روزانه ۲ هزار واحد بین‌المللی ویتامین D به همراه یک گرم روغن ماهی یا بدون آن، بیش از پنج سال مصرف می‌کردند، در مقایسه با گروه کنترل، ۲۲ درصد خطر ابتلا به بیماری خودایمنی در آن‌ها کمتر بود. به گروه کنترل دارونما (شبه دارو) داده شده بود.

یکی از نویسندگان این مطالعه که یک روماتولوژیست است می‌گوید: «به نظر می‌رسد که دادن ویتامین D از بیماری خودایمنی جلوگیری می‌کند. این یافته‌ایی واقعاً هیجان‌انگیز است». وی افزود: «ویتامین D به گیرنده‌های سلول‌های سیستم ایمنی متصل می‌شود تا مجموعه‌ای از ژن‌های دخیل در عملکرد سیستم ایمنی را فعال کند.»

بیماری‌های خودایمنی زمانی رخ می‌دهند که سیستم ایمنی بدن فرد درگیر فعالیت مخرب علیه اعضای بدن خود شود.

ویتامین D «ویتامین آفتاب» نیز نامیده می‌شود؛ زیرا بدن ما آن را هنگام قرار گرفتن در معرض نور خورشید تولید می‌کند. به‌سختی می‌توان مقدار مورد نیاز این ویتامین را از غذا دریافت کرد؛ بنابراین بیشتر مردم به مکمل‌ها نیاز خواهند داشت. برخی متخصصان به افراد ۱ تا ۷۰ ساله توصیه می‌کنند ۶۰۰ واحد بین‌المللی در روز از این ویتامین مصرف کنند و بزرگ‌سالان بالای ۷۰ سال باید ۸۰۰ واحد بین‌المللی در روز از آن را دریافت نمایند. سایر متخصصان مقادیر دریافت روزانه این ویتامین را حتی بالاتر از مقادیر فوق می‌دانند.

در این مطالعه جدید مصرف ویتامین D و امگا ۳ در حدود ۲۶ هزار نفر بزرگ‌سال (که به‌طور متوسط ۶۷ ساله بودند) بررسی شد. این افراد کمبود ویتامین D نداشتند و در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های خودایمنی نبودند.

درنهایت مشخص شد افرادی که ویتامین D یا ویتامین D به همراه اسیدهای چرب امگا ۳ مصرف می‌کردند، نسبت به افرادی که دارونما یا تنها اسیدهای چرب امگا ۳ مصرف کردند، طی حدود ۵ سال پیگیری میزان بیماری خودایمنی کمتری داشتند و این اثر بعد از دو سال حفظ شده بود.

مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ به‌تنهایی باعث کاهش قابل‌توجهی در بروز بیماری‌های خودایمنی نشد. بسیاری از بیماری‌های خودایمنی با التهاب مشخص می‌شوند و روغن ماهی که حاوی این اسیدهای چرب است، به کاهش التهاب کمک می‌کند.

محقق اصلی این پژوهش گفت که ویتامین D و روغن ماهی بی‌خطر هستند. وی افزود: «من مصرف روزانه ۲ هزار واحد بین‌المللی ویتامین D و ۱ گرم در روز اسیدهای چرب امگا ۳ دریایی (روغن ماهی) را پیشنهاد می‌کنم که همان مقادیر استفاده شده در ارزیابی بالاست.»

شما می‌توانید تمام ویتامین D موردنیاز خود را با گذراندن ۱۵ دقیقه زیر نور خورشید در هر روز دریافت کنید. محقق فوق ادامه داد: «این کار مشکل است، زیرا قرار گرفتن در معرض زیاد خورشید منجر به سرطان پوست می‌شود.»

با ین حال، وی هشدار داد که همه نباید از مکمل ویتامین D استفاده کنند. وی گفت: «برخی از افراد هستند که به دلیل داشتن سابقه سنگ کلیه یا سایر بیماری‌ها باید از ویتامین D اجتناب کنند. پس قبل از شروع مصرف مکمل‌ها با پزشک خود مشورت کنید.»

محقق دیگری از این مطالعه می‌گویند: «ویتامین D تعدیل‌کننده اصلی عملکرد سیستم ایمنی در هر سطحی است.» وی افزود که مصرف زیاد ویتامین D نه‌تنها هیچ موردی ندارد، بلکه مزایای زیادی نیز دارد. مطالعات موجود رابطه کمبود ویتامین D را با مجموعه‌ای از بیماری‌ها از جمله بیماری قلبی، دیابت، پوکی استخوان، انواع خاصی از سرطان و افسردگی نشان داده‌اند.

منبع:ندای تندرستی