

کاهش احتمال ابتلا به دیابت با مصرف ویتامین D

تحقیقات جدید نشان می دهد ویتامین D سلاحی در مقابل دیابت نوع ۲ است و احتمال ابتلا به دیابت را کاهش دهد.

به گزارش سایت خبری پرسون، در طی سه کارآزمایی بالینی، محققان دریافتند که مکمل های ویتامین D در کاهش خطر پیشرفت پیش دیابت به دیابت نوع ۲ مؤثر هستند. در طی سه سال، فقط کمتر از ۲۳ درصد از بیماران مورد مطالعه که از ویتامین D استفاده می کردند، به دیابت مبتلا شدند، در مقابل ۲۵ درصد از بیمارانی که قرص های دارونما دریافت کردند.

این مطالعه نشان داد که مکمل ها به طور متوسط خطر پیشرفت به دیابت نوع ۲ را تا ۱۵ درصد کاهش می دهند.

دکتر «آناستاسیوس پیتاس»، سرپرست تیم تحقیق از مرکز پزشکی تافتز در بوستون، گفت: «بسیار واضح است که اگر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستید، ویتامین D تأثیر متوسطی بر کاهش خطر ابتلا به این بیماری دارد.»

او تأکید کرد که این یافته ها در مورد افراد در معرض خطر متوسط این بیماری صدق نمی کند و هنوز مشخص نیست که دوز بهینه ویتامین D برای افراد مبتلا به پیش دیابت چقدر است.

پیتاس در ادامه افزود: «هیچ مکملی جایگزین تغییرات سبک زندگی از جمله رژیم غذایی سالم و ورزش منظم نخواهد بود.»

پیتاس گفت: «ما نمی خواهیم این پیام را بدهیم که یک قرص بخورید و دیگر نیازی به انجام کارهای سخت نظیر تغییر رژیم غذایی و ورزش نخواهید داشت.»

دیابت نوع ۲ زمانی ایجاد می شود که سلول های بدن دیگر به هورمون انسولین که به انتقال قندها از غذا به سلول ها کمک می کند تا به عنوان انرژی مورد استفاده قرار گیرد، پاسخ مناسبی نمی دهند. در نتیجه، سطح قند خون به طور مزمن بالا می ماند که در طول زمان می تواند به رگ های خونی آسیب برساند و منجر به بیماری قلبی، کلیوی و چشمی و سایر عوارض شود.

پیش دیابت حالتی است که در آن قند خون به طور غیر طبیعی بالا است، اما هنوز به اندازه کافی برای تشخیص دیابت نوع ۲ بالا نیست.

مطالعه ویتامین D با مشاهده این موضوع آغاز شد که شیوع دیابت به طور معمول در نقاط دورتر از خط استوا بیشتر است. به گفته پیتاس، «این موضوع نشان می دهد که قرار گرفتن در معرض نور خورشید که بدن را به تولید طبیعی ویتامین D تحریک می کند، ممکن است در خطر ابتلا به دیابت نقش داشته باشد.»

مطالعات بعدی نشان داد که بین سطح ویتامین D خون افراد و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ ارتباط وجود دارد. در همین حال، تحقیقات آزمایشگاهی به برخی دلایل بالقوه اشاره کرد: به عنوان مثال، ویتامین D می تواند تولید انسولین طبیعی را در حیوانات بازگرداند.

پیتاس گفت که برای تعیین دوز بهینه ویتامین D برای افراد مبتلا به پیش دیابت به تحقیق بیشتری نیاز است.

به طور کلی، ۴۰۰۰ IU در روز - دوز مورد استفاده در یک کارآزمایی - حد بالایی برای دریافت ویتامین D در نظر گرفته می شود. به گفته محققان، ویتامین D در چربی بدن ذخیره می شود و این پتانسیل وجود دارد که سطح بسیار بالای آن باعث ایجاد مشکلاتی مانند سنگ کلیه شود.

منبع: مهر