دراسة تكشف ارتباطاً مقلقاً بين نقص فيتامين دال وارتفاع خطر الاكتئاب



أظهرت دراسة جديدة أن انخفاض مستويات فيتامين D في الدم قد يرتبط بارتفاع احتمالية الإصابة بالاكتئاب لدى البالغين.

وأكد الباحثون أن الأشخاص الذين ينخفض لديهم مستوى الفيتامين عن حد معين (30 نانومول/لتر أو أقل) هم الأكثر عرضة لأعراض الاكتئاب.

ومع ذلك، حذر الفريق من أن هذه النتائج لا تعني بالضرورة أن نقص فيتامين D هو سبب الاكتئاب، بل تشير فقط إلى وجود ارتباط بينهما. فبعض الدراسات طويلة المدى أعطت نتائج مختلفة، ما يجعل الحاجة إلى أبحاث أكثر دقة واضحة.

ويؤثر الاكتئاب على نحو 5% من البالغين حول العالم، ومن المتوقع أن يصبح السبب الرئيسي للأعباء الصحية بحلول عام 2030، وتساعد مضادات الاكتئاب التقليدية بعض المرضى، لكنها غالبا تعطي نتائج متوسطة فقط. لذلك، يبحث الباحثون عن عوامل أخرى يمكن تعديلها بسهولة وبأمان، مثل فيتامين D.

ويساعد فيتامين D على نقل الإشارات العصبية ويقلل الالتهاب في الدماغ ويحمي الخلايا من الضرر وينظم مستويات الكالسيوم داخل الخلايا – وكلها عوامل مهمة لصحة الدماغ والمزاج.

تفاصيل الدراسة

حلل فريق البحث نتائج 66 دراسة من 31 دولة، بعد مراجعة أكثر من 8000 سجل علمي، وبسبب اختلاف طرق قياس فيتامين D وأدوات تقييم الاكتئاب، لم يتم دمج البيانات بشكل إحصائي كامل، بل تم تلخيص النتائج ومقارنتها سرديا. كما تم تقييم جودة كل دراسة للتأكد من موثوقية النتائج.

أبرز النتائج:

في معظم الدراسات التي فحصت مستويات الفيتامين وأعراض الاكتئاب في الوقت نفسه، وجد الباحثون أن نقص فيتامين D يرتبط بزيادة الأعراض.

في الدراسات التي تابعت الناس على المدى الطويل، كانت النتائج متباينة؛ بعض الدراسات وجدت زيادة في خطر الاكتئاب عند نقص الفيتامين، وأخرى لم تجد أي ارتباط.

بعض الدراسات أظهرت أن هذا التأثير قد يكون أقوى لدى النساء، مما يستدعي دراسة متخصصة.

تحديات الدراسة

اختلفت الدراسات في طريقة قياس الاكتئاب، وفي كيفية قياس مستويات فيتامين D، ما صعّب المقارنة. كما أن بعض الدراسات لم تأخذ بعين الاعتبار عوامل مهمة مثل التعرض للشمس والوزن أو الأمراض المصاحبة، والتي يمكن أن تؤثر على النتائج.

وقال الدكتور فلاد ديونيسي، الأستاذ المساعد في جامعة كارول دافيلا: "نوصي بفحص مستويات فيتامين D لدى البالغين المصابين بالاكتئاب، وتصحيح أي نقص واضح كجزء من الصحة العامة، في الوقت نفسه، نحتاج لمزيد من الدراسات لمعرفة ما إذا كان تصحيح نقص الفيتامين يمكن أن يقلل من خطر الاكتئاب".

ودعا الباحثون إلى إجراء دراسات أكبر مع قياسات متكررة لمستويات فيتامين D، وكذلك قياس التعرض للشمس بدقة، لأن الشمس تساعد الجسم على إنتاج الفيتامين، ودراسة الجينات المرتبطة بفيتامين D لفهم الأسباب المحتملة، وإجراء تجارب على أشخاص يعانون من نقص فيتامين D دون إصابتهم بالاكتئاب لمعرفة إذا كان تصحيح النقص يقي من الاكتئاب.