دراسة جديدة تحذّر من خطورة نقص فيتامين "د" في الجسم



حذّرت دراسة طبية حديثة، من أن انخفاض مستويات "فيتامين د" يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، وفقا لجامعة "جونز هوبكنز" الأميركية.

وأوضح الباحثون أن هذا المركب العضوي ضروري لعمل العديد من الأنظمة الرئيسية في جسم الإنسان من المناعة إلى التمثيل الغذائي للعظام.

ويرتبط "فيتامين د" أيضًا بصحة القلب والأوعية الدموية، حيث يؤدي نقصه إلى مضاعفة خطر حدوث اضطراب حاد في إمدادات الدم إلى الدماغ، وفقًا لصحيفة "ديلي إكسربس" البريطانية.

ويتكون "فيتامين د" في بشرة الجلد تحت تأثير الأشعة فوق البنفسجية، لذلك لوحظ نقصه في المملكة المتحدة والبلدان المماثلة، حيث يوجد القليل من ضوء الشمس.

وقال الأطباء إنه في أشهر الشتاء، يمكن الحصول على المادة المفيدة عن طريق تناول الأسماك الدهنية

والبيض وكبد البقر واللبن.

وخلصت دراسة سابقة إلى أن نقص فيتامين "د" هو عامل خطر مستقل لفشل القلب، على الأقل جزئيا، من خلال تحفيز مقاومة الأنسولين في عضلة القلب.

ولفت الباحثون إلى أن نقص "الفيتامين د"، يعد عاملا مساعدا لزيادة خطر الإصابة بالنوبات القلبية وفشل القلب الاحتقاني وأمراض الشرايين والسكتات الدماغية والحالات المرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية، مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري.

وأكد الباحثون أن "الفيتامين د" يعمل كهرمون ينظم أكثر من 200 جين في جميع أنحاء الجسم.

وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، الأشخاص الذين لا يتعرضون لأشعة الشمس ولا يخرجون كثيرا إلى الهواء الطلق، بتناول 10 ميكروغرام من "فيتامين د" يوميا على مدار العام.