هذا ما يسببه... دراسة حديثة تحذر من نقص "فيتامين د" بوقت مبكر

كشف فريق من العلماء في جامعة "ماكجيل" في كندا، عن أن نقص "فيتامين د" في وقت مبكر من الحياة يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في الجهاز المناعي للجسم.

وقام العلماء بإجراء مجموعة من تقنيات التحليل لإلقاء نظرة فاحصة على الفئران المعدلة وراثيًا التي لا تنتج "فيتامين د" بشكل طبيعي.

ووجدوا أن الغدة الزعترية (العضو الصغير الذي يدرب جهاز المناعة لدينا) تتقدم في العمر بشكل أسرع في هذه الفئران، مما يسمح للخلايا المناعية التي تهاجم نفسها بالتفشي.

والغدة الزعترية لها دور مهم في تثقيف قوة دفاع الخلايا التائية في أجسامنا بعدم مهاجمة الخلايا السليمة، ونعلم أن "فيتامين د" مرتبط ارتباطًا وثيقًا بهذه العملية أيضًا.

ويقول عالم وظائف الأعضاء في جامعة ماكجيل، جون وايت إن:"نتائجنا تجلب وضوحًا جديدًا لهذا الارتباط

ويمكن أن تؤدي إلى استراتيجيات جديدة للوقاية من أمراض المناعة الذاتية".

وقد انتهى الأمر بالفئران غير القادرة على إنتاج "فيتامين د" إلى غدة زعترية أصغر حجمًا وتحتوي على عدد أقل من الخلايا.

وكانت هناك أيضًا علامات بيولوجية للشيخوخة المبكرة في العضو، ومستويات أقل من منظم المناعة الذاتية الرئيسي.

وهذا يوضح كيف يمكن أن يؤدي نقص "فيتامين د" إلى حماية أقل ضد أمراض المناعة الذاتية، حيث يهاجم الجسم خلاياه عن طريق الخطأ، مما يؤدي إلى مضاعفات صحية.

ويقول وايت:"إن الغدة الزعترية المتقدمة في السن تؤدي إلى تسرب الجهاز المناعي. وهذا يعني أن الغدة الزعترية تصبح أقل فعالية في تصفية الخلايا المناعية التي يمكن أن تهاجم الأنسجة السليمة عن طريق الخطأ، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض المناعة الذاتية مثل مرض السكري من النوع الأول".

ويعتقد الخبراء أن "فيتامين د" مهم بشكل خاص عند الأطفال، حيث يحدث تدريب الخلايا التائية المهم للغاية في الغدة الزعترية حتى سن العشرين. ومع تقدمنا في السن، تبدو فوائد "فيتامين د" أقل وضوحًا.

ولا يزال هناك بعض الجدل حول فعالية مكملات "فيتامين د"، على الرغم من أن الإجماع العام هو أنها يمكن أن تكون مفيدة إذا كان الفرد يعاني من نقص "فيتامين د".

وبحسب الدراسة المنشورة في مجلة "ساينس أليرت" العلمية، فإنها:"لم يتم إثبات ذلك إلا في الفئران حتى الآن، ولكن الغدة الزعترية لدينا تعمل بطريقة مماثلة، لذلك هناك أسباب وجيهة للاعتقاد بأن نفس العمليات البيولوجية تلعب دورًا في البشر".