

Sve više dokaza da je vitamin D ključan u prevenciji razvoja demencije

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Petak, 03 Ožujak 2023 13:56

Objavljeno: Petak, 03 Ožujak 2023 13:56

Nova opsežna studija pokazala je da su u osoba koje uzimaju suplemente vitamina D izgledi za razvoj demencije manji nego u onih koje ih ne uzimaju, objavljeno je u stručnome časopisu *Alzheimer's & Dementia: Diagnosis, Assessment & Disease Monitoring*.

Istraživanjem, koje su znanstvenici proveli u Britaniji i Kanadi, obuhvaćeno je 12.400 sudionika koji su prosječno imali 71 godinu. Ustanovljeno je da su svi ispitanici na početku studije bili zdravi i da nisu patili od demencije.

Oko 4600 ili 37 posto ih je kazalo da uzimaju suplemente vitamina D, što je uključivalo kombinaciju kalcija i vitamina D, kolekalciferola (vitamin D3) i ergokalciferola (D2).

Deset godina od početka istraživanja demencija se razvila u gotovo 2670 sudionika studije.

Od pacijenata s demencijom, samo je njih 679 ili 25 posto uzimalo dodatke vitamina D, a njih 75 posto ili 2000 nije ih uzimalo.

Ustanovljeno je da je u grupi sudionika koja je uzimala dodatke vitamina D evidentirano 40 posto manje dijagnoza demencije u odnosu na ostatak ispitanika.

"Studija je pokazala da bi raniji početak uzimanja suplemenata vitamina D mogao biti posebno koristan, jer bi spriječio kognitivno propadanje", rekao je Zahinoor Ismail, profesor na Sveučilištu u Calgaryju i glavni autor studije.

Zanimljivo je i to da je istraživanjem otkriveno kako su dodaci vitamina D više koristili određenim podskupinama sudionika studije: ženama, osobama s normalnim kognitivnim sposobnostima za razliku od osoba kojima je otprije dijagnosticirano blago kognitivno oštećenje te osobama koje nisu nositelji gena APOE-e4.

Znanstvenici su pojasnili da otprilike 40-65 posto oboljelih od demencije nosi ovaj gen, a on je povezan s regulacijom metabolizma lipida i povećava rizik od razvoja bolesti.

Istraživači vjeruju da nositelji ovoga gena apsorbiraju vitamin D iz crijeva, što potencijalno može negativno utjecati na učinkovitost dodataka prehrani.

"Sprečavanje razvoja demencije ili odgoda njezina razvoja od ključnog je značaja s obzirom na sve veći broj oboljelih", rekao je Byron Creese, neuroznanstvenik, koautor studije i predavač na Sveučilištu Exeter. "Poveznica s vitaminom D u ovoj studiji ukazuje na to da uzimanje suplementa vitamina D može biti vrlo korisno u prevenciji ili odgodi razvoja demencije."

U nekim zemljama, u kojima su u zimskim mjesecima ljudi rjeđe izloženi sunčevoj svjetlosti, preporučuje se uzimanje vitamina D, a jedini način da saznate nedostaje li vam taj vitamin je analiza krvi.

Stručnjaci za prehranu sugeriraju da se osobe koje žele početi uzimati suplemente vitamina D prethodno posavjetuju s liječnikom, s obzirom na to da uzimanje prevelike količine u nekim slučajevima može rezultirati zatvorom, mučninom, povraćanjem, dezorijentiranošću i mišićnim grčevima. (Hina)

Sve više dokaza da je vitamin D ključan u prevenciji razvoja demencije

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Petak, 03 Ožujak 2023 13:56

Objavljeno: Petak, 03 Ožujak 2023 13:56

