

D-vitamin - nem csak a csontokra!

Májustól szeptemberig a D-vitamin pótlásához az is elég lenne, ha pólóban, rövidnadrágban sétálnánk negyedórát.



Ez alatt a kis idő alatt testfelületünk mindössze ötödét éri napfény, de ennél többre nincs is szükség. Több napozással nem keletkezik több D-vitamin, a napsugarak káros hatásai viszont érvényesülhetnek.

Lakatos Péter, a Semmelweis Egyetem I. számú Belgyógyászati Klinika egyetemi tanára rámutatott, hogy mivel életünk nagy részét zárt térben töltjük, keveset vagyunk szabad levegőn, ezért a világ civilizált részén még nyáron is óriási a D-vitamin-hiány, ami a magyar lakosság mintegy felét érinti. Ha ez megszűnne, valamint a téli időszakban is pótolná mindenki a D-vitamint, a daganatok száma harmadával, a combnyaktöréseké negyedével, a kardiovaszkuláris megbetegedéseké tizedével csökkenne, és egyes számítások szerint, akár 90 százalékkal kevesebben betegednének meg influenzában. Végző eredményként 2-3 évvel nőne az átlagéletkor – emelte ki Lakatos Péter. Az endokrinológus szerint Magyarország lakosságának D-vitaminnal való „feltöltése” tízmilliárd forintba kerülne, a várható egészségnyereség 200-250 milliárd forint lenne.

Ez a rendkívül érdekes molekula már 500 millió éve jelen van a földön. Alapvető szerepe a sejtek szaporodásának gátlása, differenciálódásuk fokozása, huszonegyezer génünk tizedének működését képes befolyásolni. Az I. számú Belgyógyászati Klinikán az ötvenes évek elején Holló István professzor a világon elsőként, endokrinológiai oldalról közelítette meg a kalcium-anyagcserét, és felhívta a figyelmet a D-vitamin fontosságára. Általában a csontrendszer befolyásolójaként ismerik, de a klinikán évtizedek óta foglalkoznak a további vizsgálatokkal.

„Tudjuk, hogy hiányának szerepe lehet bizonyos daganatok kialakulásában, idegrendszeri megbetegedésekben, a keringési rendszer problémáiban, befolyásolja a pajzsmirigy működését, és olyan hormonális betegségek előfordulását is fokozhatja, mint például a cukorbetegség. Az elmúlt hatvan évben végzett munkánkat igazolja, hogy a D-vitamin jelentősége az utóbbi időben az egész világon központi kérdéssé vált” – tudtuk meg Lakatos Pétertől.

A világon először a tizenkét orvosi társaság összefogásával Magyarországon született a D-vitamin bevitelével kapcsolatos közös szakmai ajánlás, mely a jelenlegi többszörösét javasolja. A Semmelweis Egyetem I. számú Belgyógyászati Klinikája vezető szerepet játszott abban, hogy ez a konszenzus

létrejőjön – mondta Takács István endokrinológus, a klinika docense, a Magyar Primer Prevenció Orvosi Egyesület elnöke.

Ha valaki elég sokat dolgozik a klinikumban, rájön arra, hogy prevenció nélkül a munkája soha nem lesz eléggé eredményes. A D-vitamin-ellátottságnak hatalmas népegészségügyi jelentősége van, milliókat érint. Az ország egész lakosságának életminősége javulna, ha mindenki megfelelő mennyiségű D-vitaminhoz jutna. Ha ezt elfogadja az orvostársadalom, és ha a lakosságot meg tudjuk győzni, milyen egyszerűen, kis befektetéssel tehetnek az egészségükért, akkor igazi prevenció program válhat valóra.