**Όλα Όσα Πρέπει να Γνωρίζετε για τη Βιταμίνη D**

 Η σημασία της βιταμίνης D για την υγεία μας έχει αναγνωριστεί ευρέως και η μέτρηση των επιπέδων της στο αίμα άρχισε πλέον να γίνεται μέρος των εξετάσεων ρουτίνας σε σημαντικό αριθμό ιατρικών ειδικοτήτων.  
   
Για να αποκομίσουμε όμως τα οφέλη που μπορεί να μας προσδώσει η βιταμίνη D, πρέπει να διατηρούμε επίπεδα στο αίμα πάνω από 50 ng/dl καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.  
   
Το ανθρώπινο σώμα μετά από την έκθεση στον ήλιο, το καλοκαίρι, παράγει 10.000 - 20.000 μονάδες βιταμίνης D, σε 15 περίπου λεπτά.   
  
Δόσεις από 5 -10.000iu ημερησίως, για τους ενήλικες, είναι οι ελάχιστες, ώστε να επιτευχθεί ένα ικανό βιολογικό αποτέλεσμα.  
Πρέπει να διατηρείτε τα επίπεδα της βιταμίνης D στο αίμα σας πάνω από 50 ng/dl καθ’ όλη τη διάρκεια του έτους.   
  
  
**Βιταμίνη D και Τοξικότητα**  
  
Είναι πρακτικά αδύνατο να προκύψει τοξικότητα με την λήψη βιταμίνης D στη φυσική της μορφή.  Η βιταμίνη D που χορηγείται με σκοπό τη συμπλήρωση, αφορά στη φυσική της μορφή -25(ΟΗ)D3- όπως αυτή παράγεται από την έκθεση στον ήλιο. Η συγκεκριμένη μορφή είναι προ-βιταμίνη, δεν είναι ενεργή και ενεργοποιείται από τον οργανισμό, όταν και εφόσον χρειάζεται.   
   
Η τοξικότητα που έχει καταγραφεί, δεν αφορά στη χορήγηση της βιταμίνης D στη φυσική της μορφή. Σπάνιες περιπτώσεις τοξικότητας έχουν καταγραφεί μετά από χορήγηση φαρμακευτικών μορφών της D3: 1,25 (OH)2 D3. Είναι πρακτικά αδύνατο να προκύψει τοξικότητα με την λήψη 25(ΟΗ)D3. Αναφέρονται μεμονωμένες περιπτώσεις στη βιβλιογραφία, όπου από λάθος ελήφθησαν τεράστιες ποσότητες βιταμίνης D, όπως 2.400.000 ή 1.680.000 μονάδων βιταμίνης D ημερησίως. Εκδηλώθηκαν συμπτώματα τοξικότητας από βιταμίνη D, όπως κράμπες, ναυτία και ζάλη μετά από την πρόσληψη αυτών των δόσεων, επί 5μήνου.   
   
Για να λάβει κανείς αυτή τη δόση βιταμίνης D, θα πρέπει να καταναλώσει πάνω από 800 κάψουλες των 2.000 μονάδων ημερησίως, πράγμα πρακτικά μη εφικτό.  
   
  
**Η Ανοσορυθμιστική Δράση της Βιταμίνης D**  
  
Η βιταμίνη D έχει σημαντική ανοσο-ρυθμιστική δράση και παίζει κεντρικό ρόλο στην ανάπτυξη και στην πορεία των αυτοάνοσων ασθενειών. Επαρκή επίπεδα είναι απαραίτητα για την ομαλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, τόσο για τη μείωση της πιθανότητας νόσου από λοιμώξεις, όσο και για την ικανότητα του ανοσοποιητικού να αναγνωρίζει τους δικού του ιστούς. Χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D, συνδέονται με περισσότερες εξάρσεις και χειρότερη πορεία των αυτοάνοσων ασθενειών.  
  
Στη διόρθωση της έλλειψης βιταμίνης D σε ασθενείς με αυτοάνοσα, αλλά και σε όσους εμφανίζουν βαριά νόσο, πρέπει να λαμβάνεται υπόψη ότι τείνουν να εμφανίζουν αντίσταση στη βιταμίνη D, απαιτούνται δηλαδή πολύ μεγαλύτερες δόσεις και υψηλότερα επίπεδα, ώστε να επιτευχθεί η ίδια βιολογική δράση που εμφανίζει η D στους υγιείς.  
  
Μέσα από την κλινική μας εμπειρία, έχουμε διαπιστώσει ότι η διόρθωση της έλλειψης της D, δεν προσδίδει τα πλήρη οφέλη όταν αυτή πραγματοποιηθεί κατά τη στιγμή της έξαρσης ενός αυτοάνοσου.   
   
Χρειάζονται αρκετές εβδομάδες ή και μήνες χορήγησης θεραπευτικών δόσεων, παράλληλα με την διόρθωση ελλείψεων σε συμπαράγοντες της βιταμίνης D όπως βιταμίνη Κ2, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, μαγνήσιο, ψευδάργυρο, ώστε να καλυφθούν οι ανάγκες του οργανισμού και να παρατηρηθεί σημαντική κλινική βελτίωση.  
   
Νεότερα δεδομένα υποδεικνύουν ότι η βιταμίνη D είναι ασφαλής σε δόσεις πολύ υψηλότερες από αυτές που θεωρούνταν ασφαλείς στο παρελθόν.   
   
Οι συνιστώμενες ανώτερες ασφαλείς δόσεις -σύμφωνα με την Αμερικάνικη Ενδοκρινολογική Εταιρεία- χωρίς την παρακολούθηση και μέτρηση των επιπέδων της βιταμίνης D από γιατρό, είναι οι 10.000 μονάδες ημερησίως για τους ενήλικες και οι 4.000 μονάδες για παιδιά από 8-18 ετών.  
  
Η πρόσληψη δόσεων υψηλότερων των 10.000iu ημερησίως με σκοπό την αποκατάσταση σημαντικής έλλειψης της βιταμίνης D, θα πρέπει να γίνεται με την παρακολούθηση γιατρού και τη μέτρηση των επιπέδων της στο αίμα.  
   
Η βιταμίνη D, είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες υγείας και η διατήρηση βέλτιστων επιπέδων καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, ιδανικά με έκθεση στον ήλιο και συμπλήρωση, συνδέεται με μειωμένη νοσηρότητα, μειωμένη θνησιμότητα και καλύτερη υγεία.

**Διαβάστε περισσότερα:**

[Αυτοάνοσα Νοσήματα](https://drtsoukalas.us14.list-manage.com/track/click?u=de2e767c62dbb65c7d657efef&id=184458f284&e=ccf9a60af1)[Πόση Βιταμίνη D μπορούμε να λάβουμε με Ασφάλεια;](https://drtsoukalas.us14.list-manage.com/track/click?u=de2e767c62dbb65c7d657efef&id=ca396d98ba&e=ccf9a60af1)

[Η Διόρθωση των Ελλείψεων του Οργανισμού Συμβάλλει Σημαντικά στην Πρόληψη και στη Θεραπεία των Λοιμώξεων και Χρόνιων Ασθενειών](https://drtsoukalas.us14.list-manage.com/track/click?u=de2e767c62dbb65c7d657efef&id=1db4d67e0b&e=ccf9a60af1)