



کمبود ویتامین D، باعث چاقی مفرط در کودکان می‌شود

نتایج تازه‌ترین تحقیقات گروهی از محققان آمریکایی حاکی از آن است که چاقی مفرط در سنین کودکی می‌تواند در اثر کمبود ویتامین D باشد .

همشهری آنلاین: نتایج تازه‌ترین تحقیقات گروهی از محققان آمریکایی حاکی از آن است که چاقی مفرط در سنین کودکی می‌تواند در اثر کمبود ویتامین D باشد .

به گزارش خبرگزاری مهر، پژوهشگران دانشگاه میشیگان در این تحقیقات دریافتند که چاقی مفرط در کودکی نه تنها در اثر عادات غذایی ناصحیح و فعالیت‌های فیزیکی ناکافی ایجاد می‌شود بلکه کمبود ویتامین D نیز می‌تواند یکی از علل این بیماری باشد.

این محققان به منظور دستیابی به این نتایج، تحقیقاتی را به مدت 30 ماه بین سال‌های 2006 تا 2009 بر روی 479 کودک بین 5 تا 19 سال در بوگوتای کلمبیا انجام دادند.

این نتایج نشان داد که تمایل به جمع آوری چربی در ناحیه شکم و چاق شدن سریع با کمبود ویتامین D ارتباط دارد و به ویژه در کودکان دختر کمبود ویتامین D نه تنها موجب چاقی می‌شود بلکه مشکلاتی نیز در رشد قد ایجاد می‌کند.

علاوه بر نور آفتاب که ساده‌ترین راه برای کسب این ویتامین است منابع غذایی از جمله ماهی‌های چرب مثل قزل آلا و شاه ماهی و شیر و مشتقات آن غنی از ویتامین گروه D هستند.