



رابطه ویتامین دی با کبد چرب

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی فسا درباره طرح پژوهشی که محققان درباره کبد چرب انجام داده‌اند، گفت: نتیجه این پژوهش نشان داد حفظ سطح ویتامین دی در حدود ۲۰ الی ۲۵ نانومول بر لیتر برای مردان و زنان در جمعیت ایرانی می‌تواند از ابتلا به کبد چرب پیشگیری کند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی فسا درباره طرح پژوهشی که محققان درباره کبد چرب انجام داده‌اند، گفت: نتیجه این پژوهش نشان داد حفظ سطح ویتامین دی در حدود ۲۰ الی ۲۵ نانومول بر لیتر برای مردان و زنان در جمعیت ایرانی می‌تواند از ابتلا به کبد چرب پیشگیری کند.

دکتر رضا همایونفر در گفت و گو با ایسنا، با بیان این که حدود ۲۱۰۰ نفر از مردم تهران به صورت انتخاب تصادفی وارد این مطالعه شدند، درباره جزئیات این طرح پژوهشی گفت: این مطالعه با مشارکت دانشگاه علوم پزشکی فسا و دانشگاه علوم پزشکی بهشتی انجام گرفت و طی آن، وضعیت کبد چرب و سطح ویتامین دی در افراد مورد مطالعه، بررسی شد.

وی افزود: نتایج این پژوهش نشان می‌دهد در جمعیت مورد بررسی، حدود ۳۴ درصد دارای کبد چرب هستند. این نتیجه تقریباً نتایج مطالعات دیگر را تأیید می‌کند. مطالعات مشابه انجام شده در میان ایرانیان و کشورهای منطقه شیوع کبد چرب غیرالکلی را بین ۳۰ تا ۴۰ درصد می‌دانند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی فسا با بیان این که در این پژوهش، سطح ویتامین دی نمونه مورد بررسی قرار گرفت، افزود: بررسی‌ها نشان داد که سطح ویتامین دی افراد مورد مطالعه وضعیت نامناسبی دارد. در کل جمعیت مورد بررسی، هیچکس سطح ویتامین دی کافی را نداشت و همه با درجات مختلف کمبود ویتامین دی داشتند.

همایونفر ادامه داد: اگر میزان ویتامین دی در خانم‌ها کمتر از ۱۸ نانومول بر لیتر و اگر برای آقایان کمتر از ۲۱ نانو مول بر لیتر باشد خطر ابتلا به کبد چرب در این افراد بیشتر می‌شود. نتیجه گیری که ما کردیم این بود که حفظ سطح ویتامین دی در حدود ۲۰ الی ۲۵ نانومول بر لیتر برای مردان و زنان در جمعیت ایرانی می‌تواند از ابتلا به کبد چرب پیشگیری کند.

وی با اشاره به اهمیت ویتامین دی اظهار کرد: ویتامین دی از موضوعاتی است که اخیراً خیلی جذاب شده و مطالعات زیادی در خصوص آن انجام گرفته؛ مثلاً تأثیر ویتامین دی بر کنترل قند خون یا خطر ابتلا به سرطان در پژوهش‌ها بررسی شده است. مطالعات نشان داده گیرنده ویتامین دی با بیان حدود ۲۰۰ ژن از ژن‌های مربوط به متابولیسم بدن ارتباط دارد و به همین دلیل، گستره وسیع بیماری‌هایی که تحت تأثیر کمبود ویتامین دی قرار می‌گیرند کاملاً قابل توجیه است.

به گفته این پژوهشگر، یکی از مهم‌ترین چیزهایی که می‌تواند در بحث کبد چرب غیرالکلی و ارتباطش با ویتامین دی مورد بررسی قرار بگیرد این است که تحقیقات نشان داده کمبود ویتامین دی سطح التهاب را در بدن افزایش می‌دهد و التهاب یکی از قوی‌ترین ارتباط‌ها را با کبد چرب غیرالکلی دارد به همین دلیل محققان این پژوهش، احتمال می‌دهند کمبود ویتامین دی ریسک ابتلا به کبد چرب را بیشتر کند.

همایونفر در ادامه با بیان این که مصرف مداوم مکمل‌ها برای افزایش سطح ویتامین دی بدن از لحاظ پزشکی چندان جایز نیست، گفت: به جای مصرف مداوم مکمل‌ها پیشنهاد می‌کنیم افراد دچار کمبود ویتامین دی سبک زندگی خود را تغییر دهند و سعی کنند مواجهه خود را با نور آفتاب که اصلی‌ترین منبع ویتامین دی می‌تواند باشد افزایش دهند. در حد ۱۰ دقیقه تا یک ربع در معرض آفتاب قرار گرفتن فرد را دچار آفتاب سوختگی نمی‌کند اما باعث می‌شود ویتامین دی مورد نیاز بدن ساخته شود.

به گزارش ایسنا، اسامی محققان این پژوهش که در نشریه *hepatitis monthly* منتشر شده به شرح زیر است: الهام احرام پوش، علی رضا قائمی، سعید اوسطی، مریم ملکی، هادی رئیسی شهرکی، بهنام هنرور، مریم بهمن یار و رضا همایونفر.