



رابطه کمبود ویتامین D و خطر مرگ در سالمندان

یک بررسی جدید نشان می‌دهد سالمندانی که میزان ویتامین D خون‌شان پایین است- به خصوص اگر نحیف هم باشند- در معرض خطر بالاتر مرگ هستند.

یک بررسی جدید نشان می‌دهد سالمندانی که میزان ویتامین D خون‌شان پایین است- به خصوص اگر نحیف هم باشند- در معرض خطر بالاتر مرگ هستند.

به گزارش هلت دی پژوهشگران دانشگاه ایالتی اورگون که داده‌های به دست آمده از بررسی 4300 آمریکایی بالای 60 سال را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند.

افرادی که ویتامین D خون‌شان پایین بود، نسبت به افراد دارای میزان‌های بالاتر ویتامین D 30 درصد بیشتر در معرض خطر مرگ در طول مدت بررسی بودند. خطر مرگ در افراد نحیف دو برابر افراد غیرنحیف بود. و افرادی که هم بدنی نحیفی داشتند و هم میزان ویتامین D خون‌شان پایین بود، با احتمال سه برابر بیشتر نسبت به افراد غیرنحیف و با میزان بالاتر ویتامین D در معرض خطر مرگ بودند.

به گفته این دانشمندان هر چند این بررسی رابطه سببی میان کمبود ویتامین D و افزایش مرگ و میر سالمندان را ثابت نمی‌کند، این یافته‌ها بیانگر اهمیت اندازه‌گیری میزان ویتامین D در سالمندان، به خصوص سالمندان دارای بدن نحیف است.

این پژوهشگران می‌گویند بر اساس این بررسی نمی‌توان تعیین کرد که میزان پایین ویتامین D در سالمندان باعث لاغر و نحیف شدن بدن در سالمندان می‌شود یا سالمندان نحیف به علت سایر مشکلات بهداشتی میزان پایین ویتامین D دارند. اما به گفته آنان با توجه با تاثیر ویتامین D در کارکرد عضلات و استخوان‌ها منطقی است که تصور کنیم این ویتامین در نحیف بودن بدن سالمندان نقش دارد.

حدود یک میلیارد نفر در سراسر جهان دچار کمبود ویتامین D هستند. منبع اصلی رسیدن این ویتامین به بدن تولید آن در پوست در پاسخ به تابش نور خورشید است.