



کمبود ویتامین D عامل ابتلا به زوال عقل

بررسی های جدید نشان داده است که کاهش قوای عقلی و حافظه که معمولا در سنین بالا دیده می شود در افرادی که سطح ویتامین D کمتری در خون خود دارند زودتر ایجاد می شود.

بررسی های جدید نشان داده است که کاهش قوای عقلی و حافظه که معمولا در سنین بالا دیده می شود در افرادی که سطح ویتامین D کمتری در خون خود دارند زودتر ایجاد می شود.

به گزارش [خبرنگار مهر](#)، میزان مصرف مورد نیاز ویتامین ۶۰۰-۸۰۰ D واحد است و غالب افراد بخصوص در سنین بالا میزان کمی از این ویتامین در بدن خود دارند. ویتامین D می تواند در پوست وقتی در معرض نور خورشید قرار می گیرد ساخته شود ولی زندگی شهری رایج معمولا اجازه تابش نور آفتاب به اندازه کافی را به ما نمی دهد. راه دیگر تامین ویتامین D مصرف مکمل های دارویی حاوی آن است. در افراد با رنگ تیره پوست تولید ویتامین D کاهش می یابد.

این نتایج بر اساس مطالعه بر روی ۳۸۰ فرد در مدت پنج سال بدست آمده است. محققین تعدادی از افراد با سن بالای ۷۵ سال را بررسی کردند که در حدود نیمی از آنها از لحاظ توانایی تفکر و حافظه به نوعی دچار اختلال بودند. مقایسه میزان ویتامین D خون این افراد نشان داد که در آنهایی که علائم زوال عقل و حافظه شدیدتر بود میزان ویتامین D هم کاهش بیشتری داشت. همچنین سرعت از دست رفتن توانایی های فکری و حافظه در گروهی که ویتامین D کمتری در بدن خود داشتند بیشتر بود.