

ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА D: СИМПТОМЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ, ЛЕЧЕНИЕ

Статистика не утешительна: около 90% людей по всему миру имеют дефицит витамина D. Врачи по всему миру серьёзно относятся к недостатку этого витамина. И препараты витамина D являются бесспорными помощниками в этом вопросе.

Витамин D исследуется более 100 лет. Изначально рассматривалось влияние этого витамина на состояние скелета (так называемая, костная функция), но в последние 30 лет внимание учёных сосредоточено на внескостных функциях витамина D. Давайте сначала рассмотрим его классические показания.



Классические свойства витамина D:

1. **Здоровье костей и мышц.** Витамин D играет важную роль в усвоении кальция: регулирует в организме кальциево-фосфорный обмен, способствует росту, укреплению скелета, правильной минерализации костной ткани. Поэтому для роста и правильного развития врачи часто назначают приём витамина D даже новорожденным детям и подросткам в период активного роста, чтобы избежать неправильного развития костей (рахит). В зрелом и пожилом возрасте нехватка витамина D может привести к размягчению костей (остеомалация), дефицит увеличивает риск развития остеопороза и переломов.
2. **Здоровье и красота зубов.** Без витамина D нарушается формирование зубов, они будут более хрупкими, провоцируется истончение эмали. Кариес развивается чаще у тех, у кого есть дефицит витамина D.

Помимо классических показаний, которые известны нам с детства, витамин D еще обладает и массой других свойств, которые врачи называют неоклассическими или внескостными эффектами витамина D

Неоклассические показания витамина D:

1. **Активация иммунитета:** понижает риск развития простуды, гриппа, а также аутоиммунных заболеваний. Совет: если вы устали от частых простуд, имеет смысл начать принимать витамин D.
2. **Повышает работоспособность, концентрацию внимания, памяти и способность к обучению.** Учеными замечено, что люди с более низким уровнем витамина D хуже других сдают экзамены, имеют больше трудностей с принятием решений и испытывают затруднения в решении задач, требующих внимания и концентрации.

3. Контроль уровня сахара в крови и предотвращение диабета. Сахарный диабет возникает из-за отсутствия инсулина или недостаточной его секреции. Поскольку кальций необходим для выработки инсулина, витамин D способствует поддержанию секреции этого гормона.
4. Защита от рака. Особенно дефицит витамина D связывают с повышенными рисками развития рака молочной железы, толстой кишки и предстательной железы.
5. Помогает бороться с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Поскольку этот витамин участвует в регулировании артериального давления, уровня холестерина и воспаления.
6. Способствует регуляции гормонов и улучшает настроение. Низкий уровень витамина D также может мешать правильному производству тестостерона и эстрогена.

Кто в группе риска:

- Люди старше 45 лет. С возрастом метаболизм человека замедляется, что мешает самостоятельному синтезу витамина D с солнцем и пищей.
- Люди с темной кожей. Природа задумала так, что темная кожа блокирует синтез витамина D. Согласно исследованиям 90% людей с темной пигментацией кожи страдают от недостатка витамина D.
- Люди, использующие крема с SPF-защитой. Практически все крема для лица и для тела содержат SPF-защиту, которая блокирует синтез витамина D. Широкое и повсеместное использование UV-протекторов даже в северных странах вносит свой вклад в развитие дефицита витамина D в мире. К примеру, использование солнцезащитного крема SPF 8 уменьшает способность организма производить витамин D на 90%. А более распространенный и рекомендуемый врачами солнцезащитный крем с SPF 30 уменьшает эту способность до 99%.
- Ожирение и лишний вес блокируют синтез витамина D.
- Малоподвижный образ жизни переводит большинство нутриентов в спящее состояние, в т.ч. и витамин D, а также замедляет метаболизм, что мешает самостоятельному синтезу витамина D с солнцем и пищей.
- Преобладание растительной пищи в рационе человека (исключение молока, печени, жирной рыбы и яиц) сокращает поступление витамина D в организм.
- Люди крупных промышленных городов. Уровень загрязненности большинства крупных городов России зашкаливает: промышленные выбросы и пыль не пропускают нужный спектр УФ-лучей, необходимых для синтеза витамина D.

Симптомы дефицита витамина D.

Убедиться наверняка, есть ли у вас дефицит витамина D, поможет анализ крови. Тем не менее, есть ряд симптомов, указывающих на его недостаток:

- Вы ощущаете постоянную усталость и нехватку сил
- Вас преследуют частые простуды
- Вас тревожат рассеянность и невозможность сконцентрироваться
- Вы регулярно замечаете у себя плохое настроение без видимых причин
- Вас смущает ухудшение состояния волос, ногтей и кожи

- Испытываете мышечную усталость или боли в костях и мышцах
- Стали замечать потливость кожи головы

Если что-либо из перечисленного вас беспокоит, есть повод задуматься, возможно, у вас уже развивается дефицит витамина D.

Что такое витамин D3?

Витамин D3 (холекальциферол) – это жизненно важный жирорастворимый витамин, необходимый для обеспечения деятельности практически всех органов и систем человеческого организма. Он существует в свободном виде в природе, в отличие от других метаболитов витамина D. Витамин D3 образуется в коже человека под действием солнечных лучей. По сравнению с витамином D2 характеризуется на 25% более высокой активностью.

Как солнце помогает нам в выработке витамина D3?

Наш организм преобразует солнечный свет в химические вещества, которые затем становятся витамином D3. Холестерин в коже конвертирует «превитамины D», превращая его в полезный витамин D3, который иногда также называют провитамином D. Превитамин D сначала проходит через почки и печень по кровотоку, а затем превращается в биологически активное вещество кальцитриол. Чтобы получить необходимое количество солнца для выработки витамина, необходимо загорать ежедневно, около часа и открытыми должны быть не менее 60% кожи. Если в вашем регионе мало солнечных дней, лучше не увлекаться солярием, поскольку, по мнению врачей, регулярное облучение такими источниками УФ-радиации в онкологическом отношении еще более опасно, чем солнечная УФ-радиация, ведь кожа белого человека уже не пигментирована в достаточном объеме, чтобы защищать нас от раковых заболеваний. Поэтому большинство ученых справедливо подметили, хотим ли мы в таком объеме подвергать свою кожу УФ-радиации, вызывая риск онкологических заболеваний?

Статистика свидетельствует, что современный человек в городской среде не в состоянии каждый день пребывать на солнце достаточно времени, необходимое для синтеза витамина D.

Как получить витамин D с пищей?

Известны продукты-лидеры по содержанию витамина D – это рыба жирных сортов: тунец, макрель, сардина, печень трески, сом.

Но есть важный нюанс, который влияет на содержание витамина D в этих продуктах. Оказывается, при термической обработке витамин D теряется. Современная пищевая промышленность не способна обеспечить доставку свежельвленной рыбы к вашему столу, поскольку длительность любой логистики вынуждена подвергать свежие продукты глубокой заморозке, чтобы доставить такой улов рыбы на перерабатывающие заводы (например, для изготовления консервов из рыбы или печени трески) или в магазины. Кроме того, мы с вами подвергаем термической обработке (готовим горячую пищу проще говоря) любую рыбу, существенно уменьшая тем самым содержание в пище витамина D.

К сожалению, перечисленные продукты подвергаются заморозке и затем термической обработке, из-за чего витамин D в них теряется. Более того, эти продукты калорийны, например, 100 г плитки обычного шоколада содержат 535 ккал, а 100 г печени трески – 613 ккал. Поэтому, если задаться целью и потреблять витамин D с пищей, это может привести к ожирению. Хотя некоторые продукты питания обеспечивают организм витамином D и их необходимо иметь в повседневном рационе, воздействие солнечного света по-прежнему является самым лучшим способом получить витамин D.

Последствий нехватки витамина D много.

Вот лишь некоторые и самые распространённые:

- слабый иммунитет
- хроническая усталость
- депрессия
- проблемы с зачатием
- старение кожи, ухудшение состояния ногтей, волос
- болезни костей и мышц и другие.

К сожалению, современному человеку достаточно проблематично восполнить суточную норму витамина D самостоятельно, а последствия дефицита могут привести к серьёзным последствиям. Именно поэтому врачи всё чаще рекомендуют компенсировать и лечить дефицит витамина D фармацевтическими формами витамина D.