

Ημερησιες αναγκες σε βιταμινη D3©

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Δευτέρα, 08 Ιανουάριος 2018 10:00

Ποια είναι η αναγκαία ημερήσια ποσότητα βιταμίνης D3, που πρέπει να προσλάβει ένα άτομο ή πόση ώρα πρέπει να εκτεθεί στον ήλιο, ώστε να μην πάθει έλλειψη βιταμίνης D;



Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Ωτορινολαρυγγολόγος, Οδοντίατρος, Διδάκτωρ της Ιατρικής του Π

ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ:ΩΡΛ παιδιών και ενηλίκων, ΩΡΛ Αλλεργία, Φωνιατρική, Αντιμετώπιση β

Ιατρείο : Δαμασκηνού 46, Κόρακο 20100, τηλ 2741026631, 6944280764, ΦΑΞ. 2741085030, e-mail:

www.gelis.gr ,

www.pharmagel.gr ,

www.orlpedia.gr ,

www.allergopedia.gr,

www.gkelanto.gr

Ημερησιες αναγκες σε βιταμινη D3©

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Δευτέρα, 08 Ιανουάριος 2018 10:00

www.curcumin.ge

www.zinc.gr

www.gkelikosagiorgitiko.gr

Σύμφωνα με τον Michael F. Holick καθηγητή της Ιατρικής, Φυσιολογίας και Βιοφυσικής στο Boston University School of Medicine, USA για να προκληθεί έλλειψη βιταμίνης D3 πρέπει ένα άτομο να προσλαμβάνει μικρότερη ποσότητα από 400IU ημερησίως, χωρίς να εκτίθεται στον ήλιο.

Αν κάποιος παίρνει 400IU ημερησίως βιταμίνης D3 και πάλι, αυτή η ποσότητα, δεν αρκεί για τη συγκέντρωση επαρκών επιπέδων της στον ορό. Οι άνθρωποι χρειάζονται να προσλαμβάνουν 1000 IU καθημερινά ή να εκθέτουν στην ηλιακή ακτινοβολία, καθημερινά, τα χέρια και τα πόδια, τρεις φορές την εβδομάδα [1].

Βλέπε: [Ο μηχανισμός της φωτοσύνθεσης της βιταμίνης D3©](#) ,

[Γιατί το ηλιακό φως ισχυροποιεί τα οστά©](#) ,

[Μικρή αδυναμία και πτώσεις στο έδαφος μεταξύ των ηλικιωμένων από έλλειψη ή ανεπάρκεια βιταμίνης D©](#)

Ημερησιες αναγκες σε βιταμινη D3©

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Δευτέρα, 08 Ιανουάριος 2018 10:00

Η έκθεση των χεριών και των ποδιών για 5 ως 30 λεπτά της ώρας (ανάλογα με την ώρα της ημέρας, που εκτίθεται κάποιος, την εποχή του έτους, το γεωγραφικό πλάτος και το χρώμα του δέρματος) μεταξύ των ωρών 11 π.μ. και 2μ.μ., δύο φορές την εβδομάδα συνήθως αρκούν [2].

Το μέγεθος της έκτιθέμενης επιφάνειας του δέρματος, η δόση της υπεριώδους ακτινοβολίας UVB , το ερύθημα του δέρματος και ο δείκτης μάζας του σώματος είναι οι κύριοι καθοριστικοί παράγοντες αύξησης των συγκεντρώσεων της χοληκαλσιφερόλης (βιταμίνη D3) που βιοσυντίθεται στο δέρμα. Η έκθεση των χεριών και του προσώπου προκαλεί μικρότερη παραγωγή χοληκαλσιφερόλης, σε σύγκριση με την παραγόμενη ποσότητα, όταν εκτίθενται μεγαλύτερες επιφάνειες του δέρματος [5].

Η έκθεση σε μια ελάχιστη δόση υπεριώδους ακτινοβολίας του ήλιου που προκαλεί το ελάχιστο δυνατόν ερύθημα στο δέρμα (που γίνεται ορατό την επομένη ημέρα), φορώντας μόνο ένδυμα λουτρού (μαγιό) ισοδυναμεί με την πρόσληψη 20.000 IU βιταμίνης D2 [3]. Βλέπε:

[Βιταμίνη D ή η βιταμίνη του ηλιόφωτος©](#)

Το δέρμα έχει την ικανότητα να παράγει βιταμίνη D3. Στα άτομα άνω των 60 ετών η ικανότητα του δέρματος να φωτοσυνθέτει βιταμίνη D3 περιορίζεται μέχρι το ένα τέταρτο της ικανότητας που είχε σε μικρότερες ηλικίες. Τα άτομα άνω των 65 ετών δεν αρκεί μόνο να εκτίθενται στο ηλιόφως, όσο συχνά γίνεται τους καλοκαιρινούς μήνες, αλλά θα πρέπει

Ημερησιες αναγκες σε βιταμινη D3©

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Δευτέρα, 08 Ιανουάριος 2018 10:00

να προσλαμβάνουν καθημερινα, συμπληρωματικές ποσότητες βιταμίνης D3 **[D3-Gkelin drops]** **[4]**.

Η χοληκαλσιφερόλη (βιταμίνη D3) παράγεται στο δέρμα από τη υπεριώδη ακτινοβολία UVB (290-315nm) ως 7-δεϋδροχοληστερόλη, η οποία μεταβολίζεται στο ήπαρ προς 25-υδροξυβιταμίνη D3 [25(OH)D3], η οποία είναι ο κύριος μεταβολίτης κυκλοφορών στο αίμα μεταβολίτης της **[5]**.

Οι ανάγκες του οργανισμού σε βιταμίνη D3 καλύπτονται όταν τα επίπεδα του κύριου μεταβολίτη της βιταμίνης D3, της 25 υδροξυβιταμίνης D3 ή 25(OH)D3 ξεπερνούν τα 30ng/ml ή 75nMol/L. Οι φυσιολογικές τιμές των συγκεντρώσεων της 25 υδροξυβιταμίνης D3 κυμαίνονται μεταξύ των 30-100 ng/ml. Όμως τα επιθυμητά ή ιδανικά



νοσοπροστατευτικά επίπεδα κυμαίνονται από 50-70 ng/ml

Αν τα επίπεδα της 25(OH)D3 στους ενήλικες είναι **ανεπαρκή**