

Μετά την ανακάλυψη της ύπαρξης των υποδοχέων της βιταμίνης D3 σε όλους σχεδόν τους ιστούς του σώματος, σήμερα γνωρίζουμε ότι, εκτός από την κλασσική οστεοπροστατευτική δράση της βιταμίνης D3, αυτή επίσης δρα ανοσοτροποποιητικά, καρδιοπροστατευτικά, αγγειοπροστατευτικά, διαβητοπροστατευτικά, καρκινοπροστατευτικά, νευροπροστατευτικά. Ά και πρόσφατα σε πειραματόζωα βρέθηκε ότι προστατεύει την ομαλή λειτουργία του εγκεφάλου.



Δρ Γκέλης Ν. Δημήτριος,

Ιατρός, Ωτορινολαρυγγολόγος, Οδοντίατρος, Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθ

Δαμασκηνού 46, Κόρινθος 20100

με ιδιαίτερο ενδιαφέρον στην Ιατρική Διατροφολογία, Προληπτική Ιατρική, Συμπληρωματική Ιατρική

τηλ. 2741026631, 6944280764

pharmage@otenet.gr

www.gelis.gr ,

www.pharmagel.gr ,

www.orlpedia.gr ,

www.allergopedia.gr,

www.gkelanto.gr

www.curcumin.gr

www.zinc.gr

www.gkelismedicallexikon.gr Ά

www.ygeiaypopsifiou.gr

www.drgkelin.gr Ά

Ως γνωστόν υπάρχουν διάφορες μορφές βιταμίνης D, κυριότερες από τις οποίες είναι η βιταμίνη D2 και η βιταμίνη D3.
Κλινικής σημασίας είναι η βιταμίνη D3.

Α

Το γεγονός ότι η βιταμίνη D3 ασκεί προστατευτική επίδραση στον εγκέφαλο αποτελεί μια γνώση υψίστης σημασίας, διότι είναι γνωστό ότι τα ηλικιωμένα άτομα είναι κατά κανόνα υποβιταμινικά D3, δηλαδή τα επίπεδα του κύριου μεταβολίτη της βιταμίνης D3 [25-υδροξυβιταμίνη D3] είναι χαμηλότερα των 30ng/ml.

Α

Σύμφωνα με τη μελέτη του [Keeney JT](#) και των συνεργατών [2013] στο Department of Chemistry, Center of Membrane Sciences, Sanders Brown Center on Aging, University of Kentucky, Lexington, KY 40506, USA η υποβιταμίνωση D3 (έλλειψη ή ανεπάρκεια βιταμίνης D3) έχει δυσάρεστα επακόλουθα για τη λειτουργία του εγκεφάλου, διότι δημιουργεί ένα βιοχημικό περιβάλλον, το οποίο επιτρέπει την ανάπτυξη φλεγμονής και συσσώρευσης ελευθέρων ριζών [1].

Α

Αυτό έχει ως επακόλουθο τη διαταραχή της **γνωσιακής λειτουργίας** και της λειτουργίας του εγκεφάλου. Η γνωσιακή λειτουργία είναι η ικανότητα ενός ατόμου να επεξεργάζεται σκέψεις, η λειτουργία της μνήμης, η ικανότητα εκμάθησης νέων πραγμάτων, η ικανότητα διατύπωσης φράσεων και η κατανόηση κειμένων.

Α

Οι ανωτέρω ερευνητές, λαμβάνοντας υπόψη ότι είναι πολύ διαδεδομένη η έλλειψη βιταμίνης D3 στα ηλικιωμένα άτομα, απέδειξαν σε πειραματόζωα (επίμυες) ότι κατά τη διαδικασία της γήρανσης, από τη μέση έως τη γεροντική ηλικία, τα χαμηλά επίπεδα της βιταμίνης D3 επηρεάζουν την οξειδωτική κατάσταση του εγκεφάλου των επιμύων.

•

Ανακαλύφθηκε ότι για να προληφθεί η βλάβη του εγκεφάλου από τη συσσώρευση ελεύθερων ριζών και των τοξικών επακολούθων τους, απαιτείται η παρουσία επαρκών επιπέδων βιταμίνης D3 στον οργανισμό.

• •

Η παραπάνω έρευνα απέδειξε ότι η υποβιταμίνωση D3 επέτρεψε την υπερβολική ενεργοποίηση του [πυρηνικού παράγοντα NF-κΒ \[NF-κάππα Β \[nuclear factor kappa-light-chain-enhancer of activated B cells\]](#), ο οποίος είναι το κύριο γονιδιακό σήμα που συμμετέχει στη φλεγμονή.

•

Αυτή η ενεργοποίηση οδηγεί σε αύξηση των επιπέδων του ενζύμου [π. ροκλητή συνθάση νιτρικού οξειδίου](#) [iNOS \[Inducible Nitric Oxide Synthase\]](#)

που είναι η φλεγμονώδης μορφή του νιτρικού οξειδίου. Το iNOS με τη σειρά του δημιουργεί υπερβολική βλάβη του εγκεφάλου, δρώντας ως ελεύθερη ρίζα.

• Η **σκλήρυνση κατά πλάκας ή πολλαπλή σκλήρυνση** σχετίζεται με έλλειψη της βιταμίνης D3 και διαταραχή της γνωσιακής λειτουργίας. Η αποκατάσταση της έλλειψης με

Τα επαρκή επίπεδα της βιταμίνης D μπορούν να προλάβουν την εγκεφαλική βλάβη©

Written by Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός Ωτορινολαρυγγολόγος, Οδοντίατρος, Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής - Last Updated Wednesday, 04 October 2017 11:23

συμπληρωματική χορήγηση βιταμίνης D3 μπορεί να βελτιώσει τη γνωσιακή λειτουργία των ασθενών με σκλήρυνση κατά πλάκας, αλλάζοντας σημαντικά προς το καλύτερο την ποιότητα της ζωής τους [2].

Πολλοί Έλληνες και ιδιαίτερα οι ηλικιωμένοι έχουν **έλλειψη ή ανεπάρκεια** της βιταμίνης D3 , ιδιαίτερα τους χειμερινούς μήνες. Όταν λέμε έλλειψη βιταμίνης D3 εννοούμε ότι τα επίπεδα της **25-**

υδροξυβιταμίνης D3

[ο κύριος μεταβολίτη της βιταμίνη D3 στο ήπαρ] κυμαίνονται από 0-20

ng

/

ml

. Όταν λέμε ανεπάρκεια βιταμίνης D3 εννοούμε ότι τα επίπεδα της 25-υδροξυβιταμίνης D3 κυμαίνονται μεταξύ των 21-30

ng

/

ml, ενώ ως φυσιολογικά θεωρούνται τα επίπεδα 31-100ng/ml

. Τα προστατευτικά επίπεδα της βιταμίνης

D

3 έναντι ποικίλων νόσων κυμαίνονται στα 50-80

ng

/

ml

.

Â

Η παραπάνω έρευνα αναδεικνύει Â ακόμη μια ευεργετική ιδιότητα της βιταμίνης D3 για την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού και την κατατάσσει στις θρεπτικές ουσίες που μπορούν να διατηρήσουν την ομαλή λειτουργία του εγκεφάλου.

Â

Η ασφαλής λήψη της βιταμίνης D3 από το στόμαÂ και η βέβαιη απορρόφησή της από το έντερο επιτυγχάνεται με τη [χορήγηση της βιταμίνης D3, που βρίσκεται μέσα σε ελαιόλαδο \[D3-Gkelin Â drops \]](#). Â Το D3 Gkelin drops

Τα επαρκή επίπεδα της βιταμίνης D μπορούν να προλάβουν την εγκεφαλική βλάβη©

Written by Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός Ωτορινολαρυγγολόγος, Οδοντίατρος, Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής - Last Updated Wednesday, 04 October 2017 11:23

περιέχει μόνον φυσική βιταμίνη D3, χωρίς καμμία άλλη πρόσθετη ουσία ή χημικό συντηρητικό και όχι τη φθηνή συνθετική βιταμίνη D3 που είναι δυσαπορρόφητη. Η συνήθης δοσολογία της [D3- Gk](#)

[elin](#)

[Â](#)

[drops](#)

Â για τους ενήλικες είναι 4000-5000I

U

μια φορά την ημέρα.

Τα ηλικιωμένα άτομα και να εκτεθούν στην ηλιακή ακτινοβολία, επειδή το δέρμα τους έχει χάσει τη φωτοσυνθετική ικανότητά του, είναι υποβιταμινικάÂ D3.Â Στα βρέφη και τα μικρά παιδιά η δόση τουÂ [D3-](#)

[Gkelin](#)

[Â Â](#)

[drops](#)

Â καθορίζεται ανάλογα με το ύψος των συγκεντρώσεων Â επιπέδων της 25-υδροξυβιταμίνης D3 στον ορό.

Δύο φορές το χρόνο πρέπει να μετρώνται τα επίπεδα της 25 υδροξυβιταμίνης D3 στο αίμα, ώστε να ρυθμίζεται ακριβέστερα η δοσολογία. Περισσότερα για τη δοσολογία βλέπε:Â [D3 -Gkelin drops](#)

Â

Τα επαρκή επίπεδα της βιταμίνης D μπορούν να προλάβουν την εγκεφαλική βλάβη©

Written by Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός Ωτορινολαρυγγολόγος, Οδοντίατρος, Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής - Last Updated Wednesday, 04 October 2017 11:23



**Όπως έχει αποδειχτεί
μαζί με ελαιόλαδο,
μονοακόρεστα λιπαρά,
εξαιρετική απορρό
έντερο.**

**To D3 Gkelin drops
ελαιόλαδο. Αυτό κο**

Written by Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός Ωτορινολαρυγγολόγος, Οδοντίατρος, Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής - Last Updated Wednesday, 04 October 2017 11:23

7/7