

التصنيف: أنواع



© Fotolia/kab-vision

دراسة أسترالية: فيتامين «د» يقي من خطر الإصابة بالسكري

13-10-2017 الساعة 11:15

أفادت دراسة أسترالية حديثة، بأن فيتامين «د» يمكن أن يساعد في الوقاية من مرض السكري من النوع الثاني.

أجرى

الدراسة باحثون بمعهد هاري بيركنز للبحوث الطبية في أستراليا، ونشروا نتائجها الخميس، في دورية (Metabolism & Diabetes) العلمية.

ولكشف العلاقة بين فيتامين «د» والوقاية من السكري من النوع الثاني، أجرى فريق البحث دراسته على مجموعة من الفئران.

ووجد الباحثون أن فيتامين «د» يحافظ على وظائف خلايا «بيتا» في البنكرياس المسؤولة عن إنتاج الأنسولين في الجسم.

وتتركز وظيفة خلايا بيتا في إفراز الأنسولين، وهو هرمون قادر على التحكم بالجلوكوز في الدم والحفاظ عليه ضمن المستوى الطبيعي، وبالتالي عدم الإصابة بمرض السكري.

وقال قائد فريق البحث، الدكتور «فانغ-شو جيانغ»، من معهد هاري بيركنز للبحوث الطبية، إن فيتامين «د» يمكن أن يكون وسيلة فعالة للوقاية من داء السكري من النوع الثاني.

وأضاف أن «هناك حاجة إلى مزيد من البحوث، ولكن إذا أثبتنا نفس النتائج في التجارب السريرية على البشر، فإن فيتامين «د» بالتأكيد سوف يصبح دواءً للشخص المعرض لخطر الإصابة بالسكري».

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن حوالي 90% من الحالات المسجلة في شتى أرجاء العالم لمرض السكري، هي حالات من النوع الثاني، الذي يظهر أساساً جراء فرط الوزن وقلة النشاط البدني، ومع مرور الوقت، يمكن للمستويات المرتفعة من السكر في الدم، أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، والعمى، والاعتصاب والفشل الكلوي.

في المقابل، تحدث الإصابة بالنوع الأول من السكري عند قيام النظام المناعي في الجسم بتدمير الخلايا التي تتحكم في مستويات السكر في الدم، وتكون معظمها بين الأطفال.

يذكر أن الشهس هي المصدر الأول والهن لفيتامين «د»، فهي تعطي الجسم حاجته من الأشعة فوق البنفسجية اللازمة لإنتاج الفيتامين.

كما يهكن تعويض نقص فيتامين «د»، بتناول بعض الأطعمة مثل الأسماك الدهنية، كالسلمون والسردين والتونة، وزيت السمك وكبد البقر والبيض، أو تناول مكملات هذا الفيتامين المتوافرة بالصيديات.

ويستخدم الجسم فيتامين «د» للحفاظ على صحة العظام وامتصاص الكالسيوم بشكل فعال، وعدم وجودها يكفي من هذا الفيتامين قد يرفع خطر إصابة الأشخاص بهشاشة وتشوهات العظام، والسرطان والالتهابات، وتعطيل الجهاز المناعي للجسم.

المصدر | الأناضول