



Wpływ niskiego poziomu witaminy D na rozwój chorób neurodegeneracyjnych i jak suplementacja może wspomóc profilaktykę?

Witamina D pełni szereg istotnych funkcji w organizmie. Reguluje gospodarkę wapniowo-fosforanową, stymuluje układ odpornościowy, nerwowy i sercowo naczyniowy. Najnowsze badania dowodzą, że poważnym skutkiem niedoboru witaminy D mogą być problemy z pamięcią, spadek zdolności poznawczych i przyspieszone starzenie mózgu. Zwiększa to ryzyko wystąpienia chorób otępiennych i neurodegeneracyjnych, takich jak demencja, choroba Alzheimera, czy choroba Parkinsona. Dlatego suplementacja witaminy D jest szczególnie ważna u osób starszych, które są najbardziej narażone na ryzyko osłabienia funkcji poznawczych. Jak uzupełnić niedobory witaminy D? Odpowiadamy w niniejszym artykule.

Rola witaminy D w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego

Witamina D stanowi grupę związków, gdzie najważniejsze znaczenie odgrywa **witamina D2 (ergokalcyferol)** i **wit D3 (cholekalcyferol)**. Związki przekształcane są w organizmie do kalcydiolu, a następnie kalcytriolu – najbardziej aktywnej formy.

Niedobór witaminy D to problem globalny – z jej niskim stężeniem zmagają się ok. miliard osób na całym świecie. **W Polsce dotyczy to nawet 90% populacji.** Długotrwałe skutki tego zjawiska wiążą się z występowaniem objawów takich jak:

- przewlekłe zmęczenie,
- bóle głowy,
- utrata apetytu
- częste infekcje.



Badania przeprowadzone w ostatnim dziesięcioleciu **wskazują na istotną rolę witaminy D w neurogenezie, czyli procesie powstawania nowych neuronów oraz plastyczności synaps**. Obserwacje wykonane na modelach zwierzęcych pokazały, że w wyniku jej niedoboru nastąpiło wyraźne zmniejszenie liczby i siły połączeń między neuronami. Ponadto udowodniono, że kalcytriol oddziałuje przeciwzapalnie na mózg, zmniejszając wytwarzanie cytokin pozapalnych. Występowanie przewlekłego stanu zapalnego jest jednym z głównych czynników ryzyka chorób neurodegeneracyjnych. **W badaniach na temat choroby Alzheimera naukowcy odkryli korelację niskiego poziomu witaminy D ze pogorszeniem funkcji poznawczych, co daje hipotezę, że może to odgrywać dużą rolę w jej patogenezie.**

Suplementacja witaminy D w profilaktyce chorób neurodegeneracyjnych

Suplementacja witaminy D stanowi kluczowy element profilaktyki chorób neurodegeneracyjnych, jak choroba Alzheimera, choroba Parkinsona oraz inne formy demencji. Kalcydiol chroni neurony przed stresem oksydacyjnym i występowaniem stanów zapalnych oraz wspiera funkcje poznawcze. Eksperti zalecają regularną suplementację witaminy D zarówno u niemowląt, małych dzieci, jak i dorosłych. Jej dawki powinny być zindywidualizowane w zależności od wieku, masy ciała, nasłonecznienia (pory roku) oraz stylu życia.

Zalecane dawkowanie przedstawia się następująco:

- noworodki i niemowlęta – suplementacja powinna rozpocząć się od pierwszych dni życia 400 j.m./dobę,
- dzieci (1-10 lat) – 600-1000 j.m./dobę,
- młodzież (11-18 lat) – 800-2000 j.m./dobę,
- dorośli i seniorzy – w profilaktyce chorób neurodegeneracyjnych standardowo zaleca się dawki 800-2000 j.m./dobę.

W pierwszej kolejności warto sprawdzić poziom stężenia witaminy D we krwi. W Polsce skierowanie na badanie w ramach refundacji może zlecić wyłącznie lekarz specjalista – najczęściej endokrynolog (lekarz POZ nie posiada takich uprawnień). Ceny badania mogą różnić się w zależności od laboratorium.