البدانة تتسبب في نقص فيتامين «د» في الجسم

زيادة 10% في كتلة الجسم BMI يسبب نقصاً بمقدار 4% في فيتامين "د"

وجد الباحثون أنه مع كل 10% زيادة في كتلة الجسم BMI يكون هناك نقص بمقدار 4% في فيتامين "د" في الجسم، بحسب دراسة نشرت مؤخراً بجريدة PLOS Medicine.

ويفسر الباحثون ذلك بأن فيتامين "د" يتم تخزينه في الأنسجة الدهنية، وحيث إنه يكون هناك سعة كبيرة في تخزين الفيتامين عند الأشخاص الذين يعانون البدانة فإن ذلك يمنع دوران الفيتامين في مجري الدم.

وقالت كاتبة الدراسة د.إلينا هيبونوو، من معهد صحة الطفل بجامعة لندن "تشير هذه الدراسة إلى أهمية قياس وعلاج نقص فيتامين "د" خاصة عند الأشخاص الذين يعانون البدانة أو زيادة الوزن".

ويتكون فيتامين "د" في الجسم من خلال البشرة عند التعرض لأشعة الشمس أو بتناول بعض الأطعمة الغنية بالفيتامين أو المكملات الغذائية، ويتسبب نقص هذا الفيتامين في إصابة الأطفال بلين العظام والكبار بنقص كثافة العظام.

ويعلق بروفسور ديفيد هاسلام من المنتدى الوطني للبدانة على الدراسة قائلاً: "تناول أنواع معينة من الأطعمة والعوامل الجينية يلعبان دوراً في الإصابة بالبدانة إلا أن هذه الدراسة تذكرنا بأهمية

ممارسة النشاط البدني في الهواء الطلق، مثل المشي أو الجري الذي يساعد على تصحيح كل من مشكلة الوزن الزائد ونقص فيتامين "د".