

پژوهشی جدید: ویتامین D می‌تواند ریسک ابتلا به کرونا را در رنگین پوستان کاهش دهد - دیجیاتو

پیمان حسنی | یکشنبه، ۱۰ فروردین ۱۴۰۰

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد مصرف ویتامین D بیش از مقدار توصیه شده احتمالاً می‌تواند ریسک ابتلا به کووید-۱۹ را به ویژه در رنگین پوستان کاهش دهد.

بر اساس تحقیق جدیدی که در ژورنال [JAMA Open Network](#) منتشر شده، مصرف ویتامین دی بیش از مقدار توصیه شده، می‌تواند ریسک ابتلا به بیماری کووید-۱۹ را به خصوص در افراد سیاه پوست کاهش دهد.

پژوهشگران دانشگاه شیکاگو اطلاعات ۴ هزار و ۳۱۴ نفر از افرادی که بین ماه‌های مارس تا آوریل ۲۰۲۰ تست کرونا داده بودند را [بررسی کرده](#) و سطح ویتامین دی بدن آن‌ها را اندازه‌گیری کردند.

محققان دریافتند در افراد سیاه پوستی که به میزان توصیه شده (یا کمی بیشتر) ویتامین دی مصرف کرده بودند، احتمال مثبت شدن آزمایش کرونا بیش از ۲ برابر بیشتر از سیاه پوستانی بود که بیش از مقدار توصیه شده این ویتامین را مصرف کرده بودند.

افرادی که میزان ویتامین D بدن آن‌ها کمتر از مقدار توصیه شده بود، بیشتر از بقیه در معرض ابتلا به کرونا قرار داشتند. هیچ رابطه‌ای بین میزان ویتامین D و نرخ ابتلا به کووید-۱۹ در افراد سفید پوست یافت نشد.

اواخر سال ۲۰۲۰ تحقیق دیگری توسط دانشگاه شیکاگو در ارتباط با تاثیر کمبود ویتامین دی در ابتلا به کرونا [انجام شد](#) که تحقیق جدید تکمیل کننده آن محسوب می‌شود.



محققان در پی پاسخ به این سوال بودند که آیا افزایش ویتامین دی فراتر از آنچه برای سلامت بدن «کافی» تلقی شده، می‌تواند از فرد در برابر کرونا محافظت کند یا خیر.

افراد رنگین پوست بیشتر در معرض کمبود ویتامین D هستند و یکی از دلایل احتمالی بیمار شدن بیشتر آن همین مساله است. بدن انسان هنگام قرارگیری در معرض نور خورشید به طور طبیعی ویتامین دی تولید می‌کند. در رنگین پوستان فرآیند تولید ویتامین دی بیشتر طول می‌کشد چون پوست آن‌ها ملانین بیشتری دارد. این رنگدانه اشعه فرابنفش خورشید را مسدود می‌کند.

البته در گزارش به نژادپرستی سیستماتیک، از دسترسی کمتر به مراقبت‌های بهداشتی تا منابع اجتماعی و اقتصادی، به عنوان دلیلی دیگری برای بالا بودن آمار ابتلا به کرونا در بین رنگین پوستان آمریکا اشاره شده که صرفاً با مصرف مکمل‌ها نمی‌توان کمبودها را جبران کرد.

تحقیقات متعددی درباره تاثیر احتمالی ویتامین دی در جلوگیری از ابتلا به کووید-۱۹ و بیماری‌های دیگر انجام شده که نتایج ضد و نقیضی داشته‌اند. برای مثال، تحقیق کوچکی که اکتبر ۲۰۲۰ [انجام شد](#)، نشان داد تجویز نوع تقویت شده و متابولیت (Metabolite) ویتامین D برای بیماران مبتلا به کرونا می‌تواند به طور قابل توجهی نیاز به مراقبت‌های ویژه و خطر مرگ را کاهش دهد.

برخی متخصصین مصرف مکمل ویتامین دی را برای افراد سالخورده، افراد دارای بیماری‌های

زمینه‌ای و رنگین پوستان [توصیه کرده‌اند](#). به گفته آن‌ها تمام افراد بزرگسال باید روزانه معادل ۴ هزار یکای بین المللی (IU) ویتامین دی مصرف کنند که ۱۰ برابر بیشتر از دوز توصیه شده کنونی توسط مقامات بهداشتی است. برخی تحقیقات نیز هیچ رابطه‌ای بین ویتامین D با بهتر شدن وضعیت بیماران کووید-۱۹ [پیدا نکرده‌اند](#).

البته ویتامین D نقش مهمی در سلامت سیستم ایمنی بازی کرده و می‌تواند در برابر برخی ویروس‌های تنفسی از بدن محافظت کند. انجام تحقیقات بیشتر می‌تواند به متخصصین کمک کند تا به پاسخ روشن‌تری به رابطه این ویتامین با کووید-۱۹ برسند.

[دیجیاتو](#)