

# Agyvédő D-vitamin

## Napfényterápiából most igazán nem lehet hiány

[http://nol.hu/lap/tudomany/20100719-agyvedo\\_d-vitamin](http://nol.hu/lap/tudomany/20100719-agyvedo_d-vitamin)

**A D-vitamin fontosabb, mint gondoltuk: nemcsak a csontokat, de az agyat is védi: hiányában megnő a Parkinson-kór kialakulásának a veszélye.**

---

**Dr. Nemes János** Népszabadság | 2010. július 19.

Erre a következtetésre jutottak finn tudósok, akik meggyőzően hosszú ideig – harminc évig – követték nyomon a D-vitamin-szint és a Parkinson-kór megjelenése közti összefüggéseket. Ez a betegség erős remegéssel, a mozgás lelassulásával és bizonytalannál válásával, az érzelmi élet elsivárosodásával, nemritkán a mentális funkciók hanyatlásával jár. A D-vitaminnak számos fontos hatása ismert. Elsősorban a csontok anyagcseréjéhez, megerősödéséhez van rá szükség, de hiányában az immunrendszer is gyengül, hajlamosabbak leszünk a legkülönbözőbb fertőző betegségekre. Termelődéséhez (pontosabban a szervezetben lévő előanyagának vitaminná alakulásához) elsősorban napfényre van szükség, bár egyes ételekben, így a halban és a tejben a vitamin fokozott mennyiségben található meg.

Bizonyos életkorokban – az első életévekben, terhességben, valamint az élet utolsó szakaszában – megnő a vitaminigény, ezért gyógyszer formájában kell pótolni. A D-vitamin idegrendszert védő hatásával a tudósok csak az utóbbi időben kezdtek foglalkozni. Pontosabban mostanában gyűlt össze elegendő bizonyíték, hisz a statisztikai összefüggések igazolásához idő kell. Finn tudósok nem is sajnálták rá az időt - 1978 óta napjainkig 3000 páciens vérében ellenőrizték a D-vitamin-szint alakulását. Mint arról az Archives of Neurology tudományos folyóirat beszámolt, D-vitamin-hiányban jelentősen gyakrabban alakult ki az időskori Parkinson-kór. A legalacsonyabb D-vitamin-szintű csoportban, a legmagasabbhoz képest, háromszor annyian lettek betegek. Mivel a kór a hatvan év feletti egy százalékánál, a nyolcvanöt év feletti három százalékánál alakul ki, a vizsgálatnak óriási jelentősége van.

Egyes kutatók, így Marian Evatt amerikai professzor, a cikkhez fűzött kommentárjában egyenesen az eddig előírt optimális D-vitamin-szint megemelését – azaz több gyógyszer adását is megfontolná. Bár rögtön hozzáfűzi, hogy a D-vitamin-túladagolásnak is megvannak a maga veszélyei. (Ezért aztán a laikusnak nem is szabad/szabadna orvosi utasítás nélkül „bekapdosnia” ezt a vitaminfajtát.) Abban viszont mindenki egyetért: további kutatásokra van ahhoz is szükség, hogy pontosan tisztázzák e vitaminfajtának az idegrendszer fejlődésére kifejtett élettani hatását.