الفيتامين (د) يخفف من الإصابة بالسرطان

يشير الباحثون إلى ضرورة تحسين مستوى الفيتامين (د) في الدم باعتباره يمكن أن يكون أداة هامة للوقاية من سرطان، بعد أن عثرت دراستهم أن خطر الإصابة بالمرض ترتفع مع انخفاض مستويات فيتامين (د) . أعلن مجموعة باحثين في كلية الطب من جامعة كاليفورنيا في سان دييغو كيف حللوا الصلة بين فيتامين (د) وسرطان الدم لتحديد المستوى المطلوب من فيتامين (د) للحد من فعالية مخاطر الإصابة بالسرطان. وشملت الدراسة جميع أنواع السرطان، باستثناء سرطان الجلد. ويقول سيدريك غارلاند، واحد من الباحثين في هذه الدراسة موضحاً أنّ هذه الدراسة هي الأولى التي تظهر أرقاماً عن علاقة فيتامين (د) بسرطان الدم، مضيفاً: "لقد قدّرنا الكمية الكافية من فيتامين (د) لمنع جميع أنواع السرطان من الإنتشار، الأمر الذي كان مجهولاً حتى ظهرت هذه الدراسة ونتائجها". فيتامين (د)، التي ينتجه الجسم من خلال التعرض لأشعة الشمس، يساعد على السيطرة على كمية الكالسيوم ومستويات الفوسفات في الجسم. وكان البروفيسور غارلاند وشقيقه الراحل فرانك أول من ربطوا للمرة الأولى انخفاض نسبة فيتامين (د) بمرض السرطان، وذلك خلال العام 1980. فقد وجدوا أنّ الناس الذين يعيشون في مناطق خطوط العرض العليا وبالتالي نسبة تعرّضهم للشمس أقل لديهم معدلات أقل من فيتامين (د)، وكانوا أكثر عرضة للإصابة بسرطان الأمعاء. ومنذ ذلك الحين، دراسات أخرى قام بها الأخوة غارلاند وغيرهم من الباحثين وجدت الروابط بين النسبة المنخفضة من فيتامين (د) وأنواع مختلفة من مرض السرطان، مثل سرطان الثدي والرئة والمثانة. وتعتبر الوسيلة الدقيقة الوحيدة لقياس فيتامين (د) في الجسم هي قياس مستوى " 25 هيدروكسي" لفيتامين (د) في الدم، خصوصاً أنّ الكلى تُنشّط "25 هيدروكسي" لفيتامين (د)، الأمر الذي يساعد في السيطرة على مستويات الكالسيوم والفوسفات. كان هناك العديد من النقاشات في السنوات الأخيرة حول ما ينبغي أن تكون مستويات الفيتامين (د) في الدم، وفي عام 2010، أوصى معهد الطب أنّ الهدف أن تصل الكمية إلى 20 نانوغرام / مل لصحة العظام ، والتي يمكن أن تتحقق في البالغين الأصحاء (الذين تتراوح أعمارهم بين 19-70) ، مع ما يعادل 600 وحدة دولية من فيتامين (د) يومياً . ومنذ ذلك الحين ، وتقول جماعات أخرى أن المستوى المستهدف ينبغي أن يكون أعلى، في 50 نانوغرام / مل أو

أكثر. وفي الدراسة الجديدة، أراد الدكتور غارلاند وزملاؤه معرفة ما هي النسبة المطلوبة من فيتامين (د) في الدم لتقليل مخاطر أمراض السرطان. ويؤكد البروفيسور غارلاند أنّ النتائج التي توصلوا إليها تشير ببساطة أنه من الممكن أن نرى انخفاض خطر الإصابة بمرض السرطان عندما يصل مستوى فيتامين (د) في الدم إلى 40 نانوغرام/مل، مشيراً إلى أنه إذا كان الفيتامين (د) بمستويات أعلى من هذه عندها تنخفض مخاطر الإصابة بالسرطان أكثر وأكثر.