

# Związek między niedoborem witaminy D a ciężką łuszczycą

30 lipca 2023

Niedobór witaminy D lub niższy poziom witaminy D są związane ze znacznym wzrostem ciężkości łuszczycy, zgodnie z amerykańskimi badaniami obejmującymi prawie ięćset przypadków – jednymi z największych dotychczas badań.

Dermatolog z Brown University, Eunyong Cho i współpracownicy, twierdzą, że ich odkrycia sugerują, że osoby z drażniącą chorobą skóry, która dotyka ponad 8 milionów ludzi w USA, mogą odnieść korzyści z pokarmów lub suplementów bogatych w witaminę D.

Łuszczycą jest chorobą o podłożu immunologicznym, charakteryzującą się nieprawidłowo szybkim obrotem komórek skóry, a jej dokładna przyczyna jest niejasna. Uważa się, że wynika to z predyspozycji genetycznych wywołanych czynnikami środowiskowymi.

Każdy, kto doświadcza chronicznego gromadzenia się martwych komórek, co powoduje swędzące, łuszczące się plamy, wie, że łuszczycą może być bolesna i dotyczyć czegoś więcej niż tylko zdrowia fizycznego. Niektórzy nawet błędnie zakładają, że jest to zaraźliwe. „Miejscowe syntetyczne kremy z witaminą D pojawiają się jako nowe terapie łuszczycy, ale zwykle wymagają recepty lekarza” – mówi studentka medycyny Rachel Lim z Brown University, która przedstawiła wyniki badań na Nutrition 2023 w Bostonie 25 lipca.

Naukowcy uważają, że witamina D odgrywa rolę w zapobieganiu postępowi chorób skóry poprzez modulowanie odpowiedzi immunologicznej i bezpośrednie działanie na komórki naprawcze skóry. „Wraz z rosnącym zainteresowaniem opinii publicznej suplementacją witamin, chcieliśmy dokładniej zbadać związek między poziomem witaminy D a ciężkością łuszczycy” – mówi Cho.

Cho, Lim i inni badacze z Brown University i Massachusetts College przeanalizowali dane ponad 40 tys. osób zebrane przez National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) w latach 2003-2014. W grupie reprezentującej populację USA oceniano poziom witaminy D u poszczególnych osób i ciężkość ich łuszczycy. „Niewiele badań szukało tego związku w grupach ludzi, zwłaszcza w dużych populacjach w USA, lub badało ten związek przez pryzmat żywienia klinicznego” – wyjaśnia Cho.

Dane z NHANES ujawniły 491 przypadków łuszczycy, z czego 162 zgłoszono w latach 2003-2006, a 329 w latach 2011-2014.

Naukowcy wykorzystali zgłaszaną przez samych siebie powierzchnię ciała dotkniętą łuszczycą, aby zmierzyć ciężkość choroby u każdej osoby. Zebrali również dane na temat poziomu witaminy D z próbek krwi. „Tylko jedno wcześniejsze badanie, opublikowane w 2013 r., wykorzystało dane NHANES do analizy związku między witaminą D a łuszczycą” – mówi Lim. „Byliśmy w stanie dodać nowsze dane, które ponad trzykrotnie zwiększyły liczbę analizowanych przypadków łuszczycy, dzięki czemu nasze wyniki są bardziej aktualne i statystycznie silniejsze niż wcześniej dostępne dane”.

Po dostosowaniu danych w celu uwzględnienia czynników stylu życia, takich jak wiek, płeć, rasa, BMI i nawyki związane z paleniem, analiza wykazała, że osoby z niższym poziomem witaminy D miały znacznie cięższą łuszczycę. Osoby z większą powierzchnią ciała dotkniętą łuszczycą miały niższy średni poziom witaminy D. Z drugiej strony, im mniej skóra była dotknięta łuszczycą, tym wyższy był średni poziom witaminy D.

Cho i współpracownicy osobno przeanalizowali odsetek osób z niedoborem witaminy D, zdefiniowanym jako mniej niż 50 nanomoli na litr krwi. Porównali to z czterema poziomami powierzchni ciała dotkniętej łuszczycą. W grupie z największą powierzchnią ciała dotkniętą łuszczycą 39 procent osób miało niedobór witaminy D, w porównaniu do 25 procent w grupie z najniższym poziomem powierzchni ciała dotkniętej łuszczycą. Ta

zależność sugeruje, że witamina D może wpływać na rozwój i postęp łuszczycy.

Niedobór witaminy D był wcześniej łączony ze zwiększonym ryzykiem depresji i śmiertelności z powodu COVID-19, podczas gdy suplementacja, gdy poziom jest niewystarczający, może zmniejszyć ryzyko zawału serca i złagodzić objawy depresji. „Nasze wyniki sugerują, że dieta bogata w witaminę D lub doustna suplementacja witaminy D mogą również przynieść pewne korzyści pacjentom z łuszczycą” – mówi Lim.

Naukowcy zauważają, że osoby z łuszczycą powinny porozmawiać ze swoimi lekarzami i dermatologami przed przyjęciem suplementów witaminy D. Toksyczność witaminy D jest rzadka, ale suplementacja bez porady lekarza może być niebezpieczna i kolidować z innymi lekami.

Wstępne ustalenia nie są jeszcze recenzowane, chociaż badania są wybierane do prezentacji przez komitet ekspertów. Badanie zostało zaprezentowane na dorocznym spotkaniu American Society for Nutrition 2023.

Autorstwo: Tallinn

Źródło: [ZmianyNaZiemi.pl](https://zmiany.naziemi.pl)