



Δρ. Δημήτριος Ν. Γκέλης

Ιατρός, Ωτορινολαρυγγολόγος, Οδοντίατρος, Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου

FAX.2741085030, Κινητό.6944280764

ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ:

Ωτορινολαρυγγολογία παιδιών και ενηλίκων, ΩΡΛ Αλλεργία, Φωνιατρική, Αντιμετώπιση βαρηκοίας,

e-mail:

pharmage@otenet.gr ,

[w ww.gelis.gr](http://ww.gelis.gr) ,

www.pharmagel.gr ,

www.orlpedia.gr ,

www.allergopedia.gr ,

www.gkelanto.gr

ΟΡΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D [Βλέπε: [Η σημασία του όρου βιταμίνη D](#)]

Ο όρος **βιταμίνη D** σημαίνει τις διάφορες κύριες μορφές της βιταμίνης και κυρίως την **βιταμίνη D2** και τη **βιταμίνη D3**.

Η βιταμίνη D2 ανευρίσκεται σε ζύμες και ορισμένα μανιτάρια.

Η **βιταμίνη D3** παράγεται κυρίως στο δέρμα υπό την επίδραση της υπεριώδους ακτινοβολίας Β. Η έκθεση στο φως του ήλιου παράγει το 80-90% της βιταμίνης D3 του σώματος. Βλέπε: [Βιταμίνη D ή η βιταμίνη του ηλιόφωτος©](#)

□

Βιταμίνη D—Αναφέρεται και ως καλσιφερόλη (*calciferol*)

Βιταμίνη D₂— Αναφέρεται και ως εργοκαλσιφερόλη (*ergocalciferol*)

Βιταμίνη D₃— Αναφέρεται και ως χοληκαλσιφερόλη (*cholecalciferol*)

25OHD (25-υδροξυβιταμίνη D) [[25-hydroxyvitamin D](#)]. Αναφέρεται και ως καλσιδιόλη ή καλσιφεδιόλη [*calcidiol* or *calcifediol*] Δε

ν δηλώνει διαφορές μεταξύ της D

2 και της D

3 . Όταν χρειάζεται να γίνει διάκριση τότε αναφέρεται ως **25OHD**

2 και **25OHD**

3

Καλσιτριόλη [[Calcitriol](#)]— [1,25-διυδροξυβιταμίνη D](#) ₃[[1,25-dihydroxyvitamin D](#) ₃](Σημείωση η η ερκαλσιτριόλη [*Ercalcitriol*]

—αναφέρεται στην [1,25-διυδροξυβιταμίνη D](#)

2 [[1,25-dihydroxyvitamin D](#)

2] . Όμως ο όρος “καλσιτριόλη” [“calcitriol”] χρησιμοποιείται και για τις δύο.

24,25(OH)₂D ([24,25-διυδροξυβιταμίνη D](#) , [24,25-dihydroxyvitamin D](#))

IU = International Unit [Διεθνής Μονάδα] είναι μια μέτρηση που βασίζεται στη βιολογική δραστηριότητα ή αποτέλεσμα.

1 **IU** βιταμίνης D ορίζεται ως η δραστηριότητα 0.025 μg χοληκαλσιφερόλης [βιταμίνη D₃] σε βιολογικές δοκιμασίες σε ποντίκια ή κοτόπουλα.

Μετατροπές που χρησιμοποιούνται στις μετρήσεις των επιπέδων συγκεντρώσεων

της βιταμίνης D3

Μ[πηγές] 40 **IU** = 1 µg

Μέτρηση των συγκεντρώσεων της 25-υδροξυβιταμίνης στον ορό γίνεται σε
□ **nmol/L ή ng/ml [2.5 nmol/L= 1 ng/mL]**

[1].□

Η βιταμίνη D είναι απολύτως απαραίτητη για τη διατήρηση της υγείας του σκελετού του σώματος, καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου αλλά επιπλέον αποδείχτηκε ότι είναι και σοβαρός ανοσοτροποποιητικός παράγοντας, που επηρεάζει τη λειτουργία σχεδόν όλων των ιστών του σώματος. Υπάρχουν συσσωρευμένες άφθονες αποδείξεις ότι η **ανεπάρκεια και έλλειψη της βιταμίνης D**

αποτελούν βουβή επιδημία, που οδηγεί σε ποικίλες διαταραχές του σώματος.

Η περιπτώσιακή έκθεση του σώματος στο ηλιόφως των ανθρώπων είναι αυτή που τους καλύπτει τις ανάγκες τους σε βιταμίνη D. Η δερματική παραγωγή της βιταμίνης D εξαρτάται από εποχιακές αλλαγές, την ώρα της ημέρας, κατά την οποία εκτίθεται το σώμα στον ήλιο, το γεωγραφικό πλάτος που κατοικεί κανείς, το γήρας, η χρήση φωτοπροστατευτικών ουσιών και η περιεκτικότητα του δέρματος σε μελανίνη [1].

□ Υπάρχουν διάφορες μορφές βιταμίνης D. Όμως οι δύο κύριες που γνωρίζουμε είναι η **βιταμίνη D2** □ ή **εργοκαλσιφερόλη (ergocalciferol)**

και η

βιταμίνη D3 □ ή **χοληκαλσιφερόλη (cholecalciferol)**

[2].

Η βιταμίνη D2 βρίσκεται στο φυτικό βασίλειο κυρίως (ορισμένα μανιτάρια, ζύμες, κλπ), ενώ η

βιταμίνη D

3

(**χοληκαλσιφερόλη**)□

προσλαμβάνεται με την τροφή (ενισχυμένα με βιταμίνη D

ΒΙΟΧΗΜΕΙΑ ΤΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D[©]

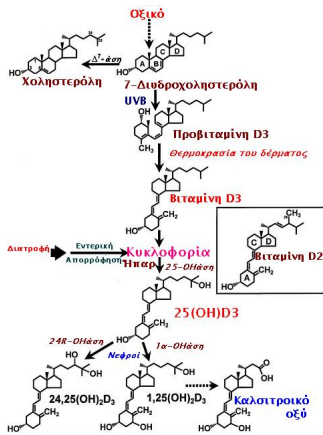
Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Δευτέρα, 08 Ιανουάριος 2018 10:00

3
γαλακτοκομικά προϊόντα και ιχθυέλαια) ή συντίθεται στο δέρμα από την 7-διυδροχοληστερόλη, που προέρχεται από τη χοληστερόλη, υπό την επίδραση της υπεριώδους ακτινοβολίας Β.

Η παραγωγή της βιταμίνη D₃ από την 7-διυδροχοληστερόλη εξαρτάται από την ένταση της υπεριώδους ακτινοβολίας που ποικίλει με τις εποχές του έτους, τη διάρκεια έκθεσης του σώματος στην ακτινοβολία και το γεωγραφικό πλάτος που διαμονής των ατόμων [3, 23]

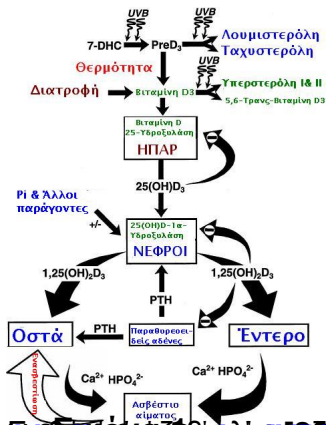
,
τη γήρανση του δέρματος και την περιεκτικότητά του σε μελανίνη [1]

Η χρήση ηλιοπροστατευτικών ουσιών και η ενδυμασία παρεμποδίζουν τη μετατροπή της 7-διυδροχοληστερόλης προς βιταμίνη D₃ [24, 25].

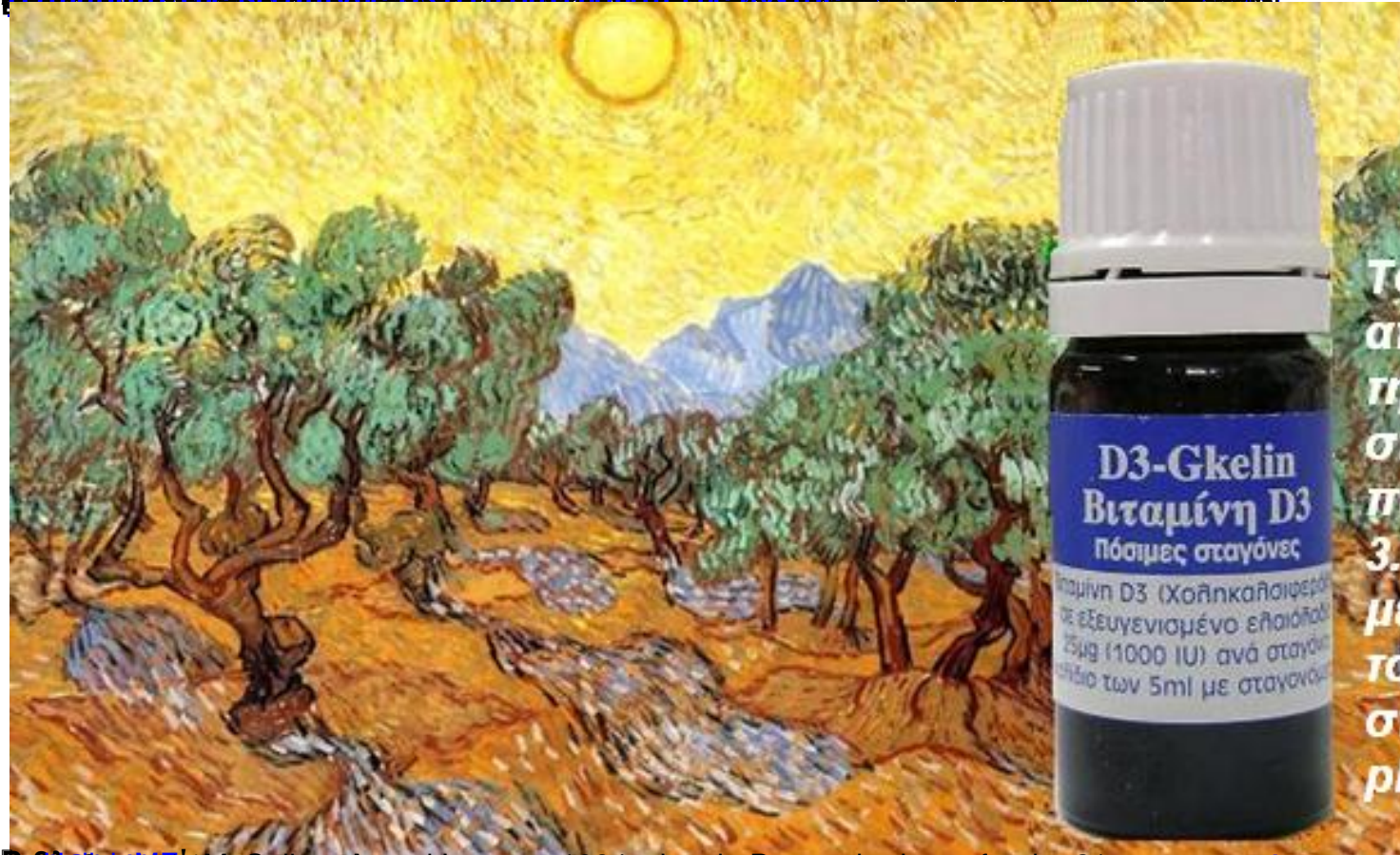


ΒΙΟΧΗΜΕΙΑ ΤΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D[©]

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Δευτέρα, 08 Ιανουάριος 2018 10:00



Η σημασία της βιταμίνης D[©] στη διατήρηση της υγείας



...the role of cytochrome p450 enzymes in