

Τα χαμηλά επίπεδα μαγνησίου συνδεονται με υποβιταμίνωση βιταμίνης D3©

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

οργανισμό, αυτό αποτελεί παράγοντα κινδύνου πρόκλησης νόσου των στεφανιαίων.

Οι παραπάνω απόψεις ενισχύθηκαν μετά την ανακάλυψη των **υποδοχέων της βιταμίνης D3** σε πολλούς ιστούς του σώματος, περιλαμβανομένων και των κυττάρων των λείων μυικών ινών.

Οι υποδοχείς της βιταμίνης D3 έχουν εντοπιστεί στα κύτταρα του μυοκαρδίου και τα στεφανιαία αγγεία της καρδιάς. Τα επαρκή επίπεδα βιταμίνης D3 στον οργανισμό δρουν καρδιοπροστατευτικά, διότι ενεργοποιούν τον **υποδοχέα της βιταμίνης D3** στο μυοκάρδιο και τα αγγεία του.

Η δράση αυτή, έχει αποδειχτεί ότι αναστέλλει τον κυτταρικό πολλαπλασιασμό των κυττάρων των λείων μυικών ινών των αγγείων της καρδιάς και αυτό πιστεύεται ότι δρα καρδιοπροστατευτικά **[1-3]**.

Η έλλειψη της βιταμίνης D3 θεωρείται παράγοντας κινδύνου πρόκλησης καρδιαγγειακής νόσου. Οι έρευνες έχουν δείξει ότι το ίδιο ισχύει και για την έλλειψη μαγνησίου **[4]**.

Τα χαμηλά επίπεδα μαγνησίου συνδεονται με υποβιταμίνωση βιταμίνης D3©

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

Γνωρίζουμε ότι τα διάφορα στάδια του μεταβολισμού της βιταμίνης D3 , όπως η σύνδεση της βιταμίνης D3 με την **πρωτεΐνη που την μεταφέρει στους ιστούς** και η μετατροπή της βιταμίνης D3 προς την τελική ορμονική μορφή της την

1,25-υδροξυβιταμίνη D3

μέσω ηπατικής και νεφρικής υδροξυλίωσης εξαρτάται από την παρουσία του **μαγνησίου**

, που δρα ως συμπάραγοντας

[4]

Ερευνητές που χρησιμοποίησαν δεδομένα από τα National Health and Nutrition Examination Surveys βρήκαν ότι τα χαμηλά επίπεδα του μαγνησίου σχετίζονται με την παρουσία χαμηλών επιπέδων βιταμίνης D3 και αυτό το γεγονός σχετίζεται με αύξηση του κινδύνου καρδιοκυκλοφορικής νόσου και πρόωρο θάνατο.

Το μαγνήσιο παίζει σημαντικό ρόλο για τη μεταφορά της βιταμίνης D3 και την ενεργοποίησή της στη βιολογικά δραστική μορφή της.

Η έλλειψη ή ανεπάρκεια μαγνησίου διαταράσσει τη δραστηριότητα της βιταμίνης D3.

Το **μαγνήσιο** είναι γνωστό από προηγούμενες έρευνες ότι βελτιώνει τη **ραχίτιδα** σε ασθενείς που δεν ανταποκρίνονταν στη θεραπεία με βιταμίνη D3 , πράγμα που σημαίνει ότι το μαγνήσιο ήταν απαραίτητο στη βιταμίνη D3 για να ολοκληρώσει τον μεταβολισμό της.

Τα χαμηλά επίπεδα μαγνησίου συνδεονται με υποβιταμίνωση βιταμίνης D3©

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

Πολλοί Έλληνες έχουν έλλειψη ή ανεπάρκεια μαγνησίου και βιταμίνης D3. Η ανάγκη για μαγνήσιο αυξάνει ιδιαίτερα όταν ο οργανισμός βρίσκεται κάτω από συνθήκες **στρες**.

Η συνεργική σχέση μεταξύ του μαγνησίου και της βιταμίνης D3 αποτελεί ένα ακόμη χρήσιμο παράδειγμα για το πώς μπορεί να εξασφαλιστεί η υγεία πολλών ανθρώπων.

Ως γνωστόν, με τον όρο βιταμίνη D εννοείται η **βιταμίνη D2** και η **βιταμίνη D3**. Κλινικής σημασίας για τους ανθρώπους είναι η βιταμίνη D3.

Προκειμένου να εκτιμηθούν τα επαρκή επίπεδα της βιταμίνης D3 στον οργανισμό, συνιστάται τουλάχιστον δύο φορές το χρόνο να γίνεται μέτρηση των επιπέδων της **25-υδροξυβιταμίνης D3 ή 25-(OH)D3 στον ορό του αίματος**

□

, που είναι ο κύριος μεταβολίτης της βιταμίνης D3 στο ήπαρ.

Αν τα επίπεδα της 25-(OH)D3 βρεθούν από **0-20ng/ml** τότε υπάρχει **έλλειψη της βιταμίνης D3**

Αν τα επίπεδα βρεθούν μεταξύ των **21-30 ng/ml**, τότε ομιλούμε για **ανεπάρκεια της βιταμίνης D3**

Τα χαμηλά επίπεδα μαγνησιου συνδεονται με υποβιταμινωση βιταμινης D3©

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

Τα φυσιολογικά επίπεδα κυμαίνονται **μεταξύ των 31-100 ng/ml**□

Τα ιδανικά ή επιθυμητά ή νοσοπροστατευτικά επίπεδα κυμαίνονται μεταξύ των **50-70ng/ml**
□ **[5],**

Όταν αποφασίζεται η συμπληρωματική χορήγηση βιταμίνης D3, θα πρέπει να αποφεύγεται η φθηνή συνθετική μορφή της , που είναι δυσαπορρόφητη και να επιλέγεται η ζωικής προέλευσης φυσική βιταμίνη D3. Το συμπλήρωμα της φυσικής, ζωικής βιταμίνης D3, το [D3 Gkelin drops](#) είναι εξαιρετικά ευαπορρόφητο από το έντερο, διότι φέρεται μαζί με ελαιόλαδο. Το ελαιόλαδο επιταχίνει την απορρόφηση της βιταμίνης D3, διότι η βιταμίνη D3 ανήκει στις λιποδιαλυτές βιταμίνες.

Στους ενήλικες αρκούν συνήθως 4000IU ή τέσσερις σταγόνες [D3-Gkelin](#) ημερησίως ή η δόση καθορίζεται βάσει των επιπέδων συγκέντρωσης της 25 υδροξυβιταμίνης D3.
[Περισσότερα για τη δοσολογία της βιταμίνης D3 βλέπε: D3 Gkelin drops](#)

Όσον αφορά τα παιδιά, ισχύουν οι ίδιες τιμές των συγκεντρώσεων της 25 υδροξυβιταμίνης D3 στον ορό, που ισχύουν για τους ενήλικους, οι οποίες αφορούν την έλλειψη, ανεπάρκεια και επάρκεια βιταμίνης D3.

Τα χαμηλά επίπεδα μαγνησιου συνδεονται με υποβιταμινωση βιταμινης D3©

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

Η δοσολογία στα παιδιά καθορίζεται λοιπόν βάσει των επιπέδων της 25 υδροξυβιταμίνης D3, ενώ [οι διατροφικές ημερήσιες ανάγκες σε βιταμίνη D3 κατά ηλικία περιγράφονται στην D3 Gkelin drops λεπτομερώς.](#)



Το D3 Gkelin drops σας αποστέλλεται ταχυδρομικά, τηλεφωνώντας στο 6944280764, στην τιμή των 11,45 Ευρώ περιλαμβανομένου του ΦΠΑ (+ 3,72 Ευρώ η αντικαταβολή και τα μεταφορικά). Μπορείτε επίσης να το παραγγείλετε στέλνοντας mail στη διεύθυνση pharmage@otenet.gr

Βιβλιογραφική τεκμηρίωση

Τα χαμηλά επίπεδα μαγνησίου συνδεονται με υποβιταμίνωση βιταμίνης D3©

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

1. Schnatz PF, Nudy M, O'Sullivan DM, Jiang X, Cline JM, Kaplan JR, et al. The quantification of vitamin D receptors in coronary arteries and their association with atherosclerosis. *Maturitas*. 2012;73:143–147.[PMC free article] [PubMed]
2. Schnatz PF, Nudy M, O'Sullivan DM, Jiang X, Cline JM, Kaplan JR, et al. Coronary artery vitamin D receptor expression and plasma concentrations of vitamin D: their association with atherosclerosis. *Menopause*.2012;19:967–973. [PMC free article] [PubMed]
3. Wu-Wong JR, Nakane M, Ma J, Ruan X, Kroeger PE. Effects of vitamin D analogs on gene expression profiling in human coronary artery smooth muscle cells. *Atherosclerosis*. 2006;186:20–28. [PubMed]
4. Zittermann A. Magnesium deficit ? overlooked cause of low vitamin D status? *BMC Med*. 2013 Oct 24;11:229. doi: 10.1186/1741-7015-11-229.
5. Holick MF, Binkley NC, Bischoff-Ferrari HA, Gordon CM, Hanley DA, Heaney RP, et al. Endocrine Society Evaluation, treatment, and prevention of vitamin D deficiency: an Endocrine Society clinical practice guideline. *J Clin Endocrinol Metab*. 2011;96:1911–30. doi: 10.1210/jc.2011-0385. [PubMed] [Cross Ref]