

«من الفصام للاكتئاب.. أعراض نفسية لنقص «فيتامين د»



يتمتع «فيتامين د» بفوائد للصحة بشكل عام، ويمكن لأي نقص في معدلاته التسبب باضطرابات في الصحة الجسدية والنفسية، قد تختلف حدتها من شخص لآخر.

وأشار الموقع الإلكتروني الرسمي لـ«المكتبة الوطنية للطب» في أمريكا، إلى أن نقص «فيتامين د» يمكن أن ينعكس سلباً على الصحة النفسية بالعديد من الأعراض، منها الاكتئاب والقلق، خاصةً أنهما من الاضطرابات المزاجية التي تؤثر في حياة الأفراد اليومية.

وتتمثل الخطوة الأولى نحو العلاج في تحديد العوامل المسببة لهذه الاضطرابات المزاجية بهدف تفاديها، بحسب شبكة CNN.

وتزايدها في الخلايا ROS وتتسبب الالتهابات والإجهاد التأكسدي (أي عدم التوازن بين إنتاج أنواع الأكسجين التفاعلية والأنسجة، وقدرة النظام البيولوجي على إزالة السموم من هذه العوامل التفاعلية) في الفيزيولوجيا المرضية لهذه الاضطرابات المزاجية، إضافة إلى غيرها من الأمراض.

ومن الأعراض النفسية المشار إليها أيضاً «الفصام»، ورغم عدم وجود أي إثباتات علمية تشير إلى أنه يمكن أن يكون أحد أعراض نقص «فيتامين د»، إلا أن دراسة صادرة عن جامعة كامبريدج تعتمد على دراسات سريرية تظهر أن

نقص هذا الفيتامين شائع جداً لدى المصابين بالفصام. على صعيد آخر، يتمتع «فيتامين د» بخصائص مضادة للأكسدة، ويعمل على تنشيط أنسجة الدماغ. ويستمد الجسم الكميات الضرورية من هذا الفيتامين من بعض أنواع المأكولات والمكملات الغذائية، وعبر التعرض لأشعة الشمس أو الأشعة فوق البنفسجية. ويعزز «فيتامين د» امتصاص الكالسيوم في المعدة، ويحافظ على تركيز الكالسيوم والفوسفات في الدم، ما يمنع هشاشة العظام، والتقلص اللاإرادي للعضلات، وتشنجها، كما أنه ضروري لنمو العظام وعملية تشكيلها.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.