

# قلة التعرض لأشعة الشمس تجعل النساء أكثر عرضة للسرطان



السبت 9 أبريل 2016 12:04 م

كشفت دراسة أمريكية حديثة، أن انخفاض مستويات فيتامين "د" في الجسم، بسبب قلة التعرض لأشعة الشمس، تجعل السيدات أكثر عرضة لإصابة بالسرطان

وقال باحثون بجامعة كاليفورنيا، في دراسة نشرت اليوم الجمعة، في مجلة (PLOS One) العلمية، إن زيادة مستويات فيتامين "د" في الجسم، يمكن أن تكون إستراتيجية مهمة للوقاية من السرطان

وكانت دراسات سابقة كشفت أن الأشخاص الذين يعيشون في مناطق خطوط العرض العليا، في كل من نصفي الكرة الأرضية، ولا تصل إليهم أشعة الشمس بصورة كثيفة، هم أكثر عرضة للإصابة بسرطانات الأمعاء، والثدي والرئة والمثانة، بسبب انخفاض مستويات فيتامين "د" في أجسامهم

وفي الدراسة الجديدة، أراد الباحثون معرفة المقدار الأمثل لمستويات فيتامين "د" في الجسم، للوقاية من مخاطر الإصابة بالسرطان

وأجرى الباحثون تجارب سريرية على 1169 امرأة، ودراسة استطلاعية أخرى على 1135 امرأة، لقياس مستويات الفيتامين في أجسامهن

ووفقا للمعاهد الوطنية الأمريكية (NIH)، فإن اختبارًا يسمى "25 هيدروكسي"، هو الأداة الأكثر دقة لتحديد مستويات فيتامين "د" في الجسم، وأن المساويات المطلوبة تكون من 20 إلى 50 نانوجرام في المليتر

ووجد الباحثون أن النساء اللاتي تحتوي أجسادهن على 40 نانوجرام في المليتر فأكثر من فيتامين "د"، انخفضت لديهم مخاطر الإصابة بالسرطان بنسبة 67%.

وقال قائد فريق البحث الدكتور سيدريك غارلاند، أستاذ الأسرة والطب الوقائي في جامعة كاليفورنيا، إن زيادة مستويات فيتامين "د" في الجسم، هي إستراتيجية مهمة للوقاية من السرطان، تسبق الإسراع في الكشف المبكر وتحسين طرق العلاج

ويستخدم الجسم فيتامين "د" للحفاظ على صحة العظام وامتصاص الكالسيوم بشكل فعال، وعدم وجود ما يكفي من هذا الفيتامين، قد يرفع خطر إصابة الأشخاص بهشاشة وتشوهات العظام، والسرطان والالتهابات، وتعطيل الجهاز المناعي للجسم

والشمس هي المصدر الأول والآمن لفيتامين "د"، فهي تعطي الجسم حاجته من الأشعة فوق البنفسجية اللازمة لإنتاج الفيتامين، ويمكن تعويض نقص فيتامين "د"، بتناول بعض الأطعمة مثل الأسماك الدهنية كالسالمون والسردين والتونة، وزيت السمك وكبد البقر والبيض، أو تناول مكملات فيتامين "د" المتوافرة بالصيدليات

وكانت دراسات سابقة كشفت أن الأفراد الذين يعانون من نقص فيتامين "د" أكثر عرضة للإصابة بأمراض الزهايمر والتوحد وانفصام الشخصية، بالإضافة إلى التهاب الأمعاء وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والكلى والقولون العصبي