لماذا يفقد الإنسان فيتامين د؟

أكدت دراسة أجرتها مجلة "هيلث لاين" الصحية الأميركية أنه يعاني أكثر من مليار شخص حول العالم نقص فيتامين "د".

وكشفت الدراسة أن نحو 41.6% من البالغين الأميركيين يعانون النقص بفيتامين د، وأن هذه النسبة ترتفع إلى 69.2% لدى البالغين من أصل إسباني، و82.1% لدى البالغين الأميركيين من أصل أفريقي.

تفيد الدراسة بأن أشعة الشمس قد تكون مصدراً مهماً للحصول على هذا الفيتامين، ما يمثل تحدياً كبيراً بالنسبة إلى السكان في بريطانيا والدول التي لا تتعرض لأشعة الشمس بشكل كبير.

وخلال فصلي الخريف والشتاء، تكاد أشعة الشمس تختفي بالكامل من المدن البريطانية، ما يعرّض سكانها لمشاكل عدة، رغم أن التعرض لأشعة الشمس بين 15 و20 دقيقة لمدة ثلاثة أيام في الأسبوع تكفي عادة للشخص الذي يحاول الحصول على فيتامين "د".

لكن هذه النسبة القليلة نسبياً قد تشكل أيضاً معضلة بالنسبة إلى أولئك الذين يعملون في وظائف معينة، تمنع تعرضهم لأشعة شمس كافية، أو آخرين يوجدون في دور الرعاية.