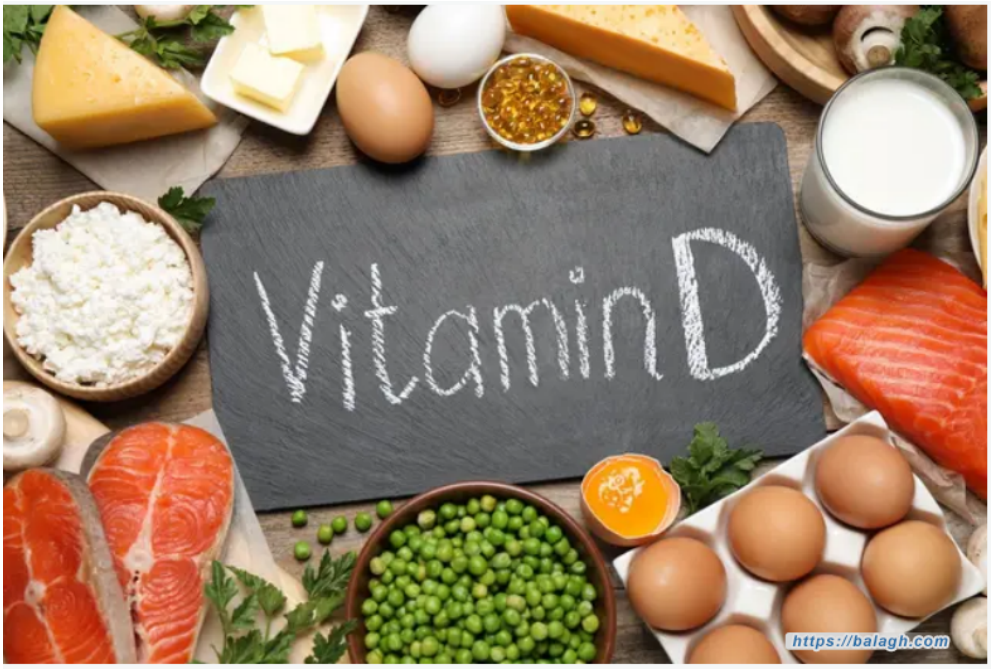
الجرعة المثالية لفيتامين D والتحذيرات العلمية



لكن فوائده لا تتوقف عند ذلك، فقد أثبتت أبحاث أنه يعزز المناعة، ويساعد على خفض خطر الإصابة بعدوى الجهاز التنفسي، وخاصة لدى من يعانون من نقص الفيتامين.

كما تشير دراسات أولية إلى أنه قد يساهم في تقليل احتمالات الإصابة بأمراض مناعية ذاتية مثل التهاب المفاصل الروماتويدي والتصلب المتعدد، رغم أن الأدلة لا تزال بحاجة إلى مزيد من التجارب السريرية.

ويرجح الباحثون أن دور فيتامين D في تقليل الالتهابات هو ما يفسر تأثيره الإيجابي على التيلوميرات، حيث إن الالتهاب المزمن يُسرّع من تلفها.

رغم النتائج المشجعة، يلفت الخبراء الانتباه إلى أن الجرعة المستخدمة في الدراسة (2000 وحدة دولية يومياً) أعلى بكثير من الكميات الموصى بها حالياً، وهي 600 وحدة للبالغين تحت سن السبعين و800 وحدة لكبار السن.

بعض الدراسات تشير إلى أن جرعات أقل مثل 400 وحدة قد تكون فعالة في الوقاية من نزلات البرد، بينما تؤكد أبحاث أخرى أن الجرعة المثالية تختلف بحسب مستوى الفيتامين في الجسم والعوامل الفردية كالنظام الغذائي والتعرض للشمس.

إضافة إلى ذلك، يحذر بعض العلماء من أن التيلوميرات الطويلة جداً قد ترتبط بزيادة مخاطر بعض الأمراض، ما يعني أن هناك "منطقة آمنة" يجب عدم تجاوزها.

لذلك، يشدد الباحثون على أن نتائج الدراسة لا تعني أن تناول جرعات عالية من فيتامين D هو الحل السحري لإبطاء الشيخوخة، بل هو عنصر واحد ضمن نمط حياة صحي يشمل التغذية المتوازنة، ممارسة الرياضة، النوم الجيد، والابتعاد عن التدخين والإجهاد المزمن.