

Президент МОО РДА М. Богомолов дал интервью газете «Аргументы и Факты». В медицине происходит тихая революция. Всем известный витамин Д оказался гормоном. Его значение для здоровья, многократно больше, чем считалось ранее. Он предотвращает массу болезней, включая рак.

«Российская диабетическая газета» и ранее публиковала материалы о роли гормона D 3
. Все знают, что витамин Д нужен для крепости костей, и многие даже принимают его препараты вместе с кальцием. Во время пандемии мы узнали, что он нужен ещё для крепкого иммунитета. У кого было много этого витамина, тот реже заражался ковид, а заболев, переносил недуг легче.

Панацея от всех болезней?

«Но все это только вершина айсберга, эффектов витамина Д3 (это его активная форма) много больше, - говорит врач-психоэндокринолог и президент Российской диабетической ассоциации Михаил Богомолов
. – Все дело в том, что он оказался не только витамином, но и гормоном, ближе всего сходным по своему строению с самым мужским гормоном тестостероном. Это подтвердилось в исследованиях, витамин Д3 оказался очень важен для половых функций тоже. Дефицит этого витамина был связан с тяжестью эректильной дисфункции. Из других его «мужских» эффектов стоит отметить позитивное влияние на мышечную массу и фертильность (способность иметь детей).

Очень важен этот витамин-гормон для здоровья сосудов и профилактики всех главных сердечно-сосудистых заболеваний. Плюс, он улучшает чувствительность к инсулину и показатели углеводного обмена. Поэтому, витамин Д3 критически важен ещё для

профилактики и лечения сахарного диабета.

Но и это не все. Высокий уровень витамина Д3 в организме нужен для защиты от рака и аутоиммунных болезней. И подчеркну, всем пациентам с перечисленными выше диагнозами, его тоже необходимо принимать, чтобы ослаблять течение этих болезней».

Новейшая медицинская история

«Все открытия, связанные с гормональной активностью витамина Д3, сделаны в последние 10-15 лет и пока с трудом продвигаются в медицинскую практику, - продолжает Михаил Богомолов. - Проблема еще в том, что они показывают необходимость пересмотра норм потребления витамина Д3. Традиционно верхним пределом его безопасного потребления считались 1000 МЕ в день. По новым данным, физиологические потребности значительно выше, они могут достигать 4000 МЕ в день.

Медики традиционно консервативны, и не легко пересматривают такие нормы. Многим они кажутся токсичными. Но это не так, эта казалось бы большая доза составляет менее половины от 10000 МЕ. А именно столько вырабатывается в коже всего за несколько минут пребывания на солнце. Коль так, эти дозы безопасны и нормальны. Но самое главное, что организм не просто так вырабатывает столь много витамина Д3 под действием солнца. Значит он для чего то нужен. И сегодня уже понятно для чего.

Обычные дозы до 1000 МЕ в день достаточны только для того, чтобы поддерживать здоровье костной ткани. А для обеспечения гормональных эффектов, с которыми связаны многие профилактические и лечебные эффекты о которых мы говорили выше, нужны повышенные дозы витамина Д3. Как гормон, он действует на особые рецепторы, расположенные в клетках мозга, молочных желез, простаты, в лейкоцитах и во многих других органах. Все эти рецепторы были открыты лишь в последнее время. Еще недавно мы ничего о них не знали, и поэтому, не понимали важности витамина Д3».

Сколько вешать будем?

«В связи с этим возникает законный вопрос: сколько этого витамина нужно принимать? – задается вопросом Михаил Богомолов. - Официальная рекомендуемая суточная норма сегодня составляет всего 400-1000 МЕ. Эксперты основывали эти дозы только на способности витамина предотвращать рахит и потерю костной ткани, они не понимали, что витамин Д3 также можно использовать для предотвращения рака, сердечно-сосудистых и аутоиммунных заболеваний.
Надеюсь, в ближайшем будущем диетологи увеличат эту норму до 4000 МЕ в день. Вполне вероятно, что можно безопасно принимать до 10 000 МЕ в сутки без какого-либо риска, если человек не бывает на солнце регулярно. И это будет полезно при многих хронических болезнях. Но перед лечением все-таки рекомендуется сдать анализ крови на витамин Д. Его уровень должен быть выше 32, но ниже 50 нг / мл. А для пациентов с раком, гипертонией, болезнями сердца, остеопорозом, рассеянным склерозом, ревматоидным артритом и сахарным диабетом 2 типа его идеальный уровень - от 45 до 50 нг / мл.

Мы заинтересовались это темой особенно потому, что витамин Д нужен и для профилактики сахарного диабета, и для его лечения. Когда мы стали изучать его уровень у своих пациентов, то у всех без исключения был выявлен дефицит. Это ожидаемо, ведь значительная часть нашей страны расположена выше 42 го градуса северной широты, а у жителей таких регионов всегда наблюдается недостаток».
Полный текст интервью читайте в «АиФ».