الفيتامين "د" يساعد على نمو الكتلة العضلية عند الرضع

حسب دراسة نشرت في دورية سمنة الأطفال، فإن تناول قدر كافي من الفيتامين "د" خلال السنة الأولى للحياة يساهم في نمو الكتلة العضلية بنسبة أكبر من الكتلة الدهنية عند الرضع.

في البداية كان هدف الباحثين من هذه الدراسة هو تأكيد أهمية الفيتامين "د" في تقوية كثافة العظام، في حين أن النتائج المتعلقة بالتركيب الجسماني لم تكن متوقعة بالنسبة لهم. وقد جاء على لسان مشاركة في هذه الدراسة، هوب ويلر المسؤولة عن وحدة "ماري إيملي" للأبحاث في التغذية السريرية بجامعة ماكغيل أنهم كانوا مبهورين جدا بارتفاع نسبة الكتلة العضلية، حيث أن الفيتامين "د" ساعد الرضع ليس فقط في الحصول على عظام جيدة بل وعلى عضلات أكثر ودهنيات أقل، مضيفة أنه في البداية ربطوا الصلة بين إيجابيات الحصول على كمية كافية من الفيتامين د خلال الفترة المتراوحة ما بين 12 و 36 شهرا الأولى من الحياة وتطور الكتلة العضلية. كما أكد الباحثون نفس الملاحظة انطلاقا من دراسة أجريت سنة 2013 بمونريال، على 132 رضيعا تتراوح اعمارهم بين شهر و 12 شهرا حصلوا على مكملات من الفيتامين "د".
أكدت الدراسة الجديدة أهمية الحصول على كمية كافية من مكمل هذا الفيتامين خلال السنة الأولى من الحياة – بمقدار 400UI في اليوم لضمان صحة جيدة للعظام، هذه الكمية تتناسب والتوصيات الكندية المنصوح بها، وقد أكدت نفس الدراسة أن إعطاء كميات أكثر لا تضيف أي نتيجة جيدة على الأقل فيما يتعلق بتطور صحة العظام.
استعان الباحثون بالفحوص الإشعاعية لاختبار كثافة العظام (الهدف الأول من الدراسة) بالإضافة إلى الكتلة العضلية والدهنية. في البداية لم يلاحظوا أي فرق في التركيب الجسماني بين المجموعات، لكن اتضح لاحقا أن الرضع الذين لديهم مخزون أكبر من النسبة التي تنصح بها الجمعية الكندية لطب الأطفال، يملكون كتلة دهنية منخفضة بما يقارب 450 ملغرام في سن الثالثة.
وفقا للتوصيات الحالية من الضروري تزويد الرضع بمكمل الفيتامين "د" إلى حين تمكنهم من الحصول على حاجياتهم من النظام الغذائي بالإضافة إلى الفيتامين "د" الذي ينتجه الجلد عند تعرضه لأشعة الشمس، وهنا تتجلى الأهمية الكبرى لمكملات الفيتامين "د" في البلدان ذات الشتاء الطويل، علاوة على ذلك نبهت وزارة الصحة الكندية من التعرض المباشر لأشعة الشمس وتفادي استعمال الكريمات الواقية عند الرضع.

المصدر: جامعة ماكغيل