

NGƯỜI CAO TUỔI ĐỨNG TRƯỚC NGUY CƠ TỬ VONG VÌ CÁC BỆNH TIM MẠCH NẾU THIẾU VITAMIN D

Một nghiên cứu mới của các nhà khoa học đến từ Đại học Colorado Denver và bệnh viện đa khoa Massachusetts (MGH) cho thấy vitamin D đóng vai trò quan trọng trong việc giảm thiểu nguy cơ tử vong do tuổi già. Nghiên cứu vừa được đăng trên Tạp chí người cao tuổi Mỹ đã đánh giá mối liên hệ giữa mức độ vitamin D trong máu với tỷ lệ tử vong của những người ở độ tuổi 65 trở lên. Nghiên cứu này chỉ ra rằng tỷ lệ tử vong do các bệnh tim mạch của những người cao tuổi không có đủ lượng vitamin D cần thiết cao hơn so với những người có đủ lượng Vitamin.

Tiến sĩ Adit Ginde, 1 trợ lý chuyên gia tại trường đại học Colorado Denver, phân khoa Dược của Y tế khẩn cấp, đồng thời là trưởng nhóm nghiên cứu, nói: "Hơn 1/3 số người cao tuổi hiện có lượng Vitamin D mang lại nguy cơ tử vong cao và rất ít người có tỷ lệ vitamin tương đương khả năng sống tối ưu", ông nói thêm: "Với dân số già và tính đơn giản của việc gia tăng lượng Vitamin D cho một người như hiện nay thì một cải thiện nhỏ trong tỷ lệ tử vong cũng có thể có những tác động bền vững lên sức khỏe công cộng."

Những người cao tuổi thường đứng trước nguy cơ thiếu vitamin D bởi da của họ ít tiếp xúc với mặt trời do họ ít có các hoạt động ngoài trời cũng như bị giảm khả năng tạo vitamin D.

Nghiên cứu đã phân tích dữ liệu từ cuộc Khảo sát kiểm tra dinh dưỡng và y tế quốc gia do Trung tâm quốc gia về số liệu y tế thực hiện. Nhóm nghiên cứu phân tích vitamin D trong mẫu máu của hơn 3,400 người được tuyển chọn từ 24 triệu người cao tuổi ở nước Mỹ. So với những người có tình trạng Vitamin D tối ưu, những người có lượng Vitamin D thấp có nguy cơ chết vì các bệnh tim mạch nhiều gấp 3 lần và chết vì các bệnh khác nhiều gấp 2,5 lần.

Người cao tuổi đứng trước nguy cơ tử vong vì các bệnh tim mạch nếu thiếu Vitamin D. (Ảnh: Stevemehta)

Bác sĩ Ginde nói rằng những kết luận của nghiên cứu đã chỉ ra rằng lượng Vitamin D hàng ngày hiện có thể không đủ cho những người già để duy trì sức khỏe tối ưu. Nhóm nghiên cứu đã sử dụng nguồn ngân sách nghiên cứu từ Viện y tế Quốc gia để thực hiện một mô hình lâm sàng dựa trên dân số khá lớn nhằm cung cấp Vitamin D cho những người cao tuổi để quan sát xem liệu việc này có thể cải thiện được sự sống và giảm tác động của các bệnh tim mạch hay không.

Bác sĩ, tiến sĩ Carlos Camargo làm việc tại phòng MGH của Y tế khẩn cấp, tác giả chính của nghiên cứu và chuyên gia y tế của trường Y Harvard, nhận định: “Việc khẳng định những kết quả trên trong các cuộc thử nghiệm mang tính ngẫu nhiên là đặc biệt quan trọng để nâng cao sức khỏe cộng đồng”.

Nghiên cứu về tỷ lệ tử vong của những người già là một trong 2 nghiên cứu tiến hành bởi nhóm nghiên cứu về vitamin D và sức khỏe nói chung. Nghiên cứu đầu tiên được công bố trên tờ Archives of Internal Medicine hồi đầu năm đã nhận định rằng Vitamin D đóng một vai trò hết sức quan trọng trong việc thúc đẩy hệ miễn dịch và phòng chống bệnh cảm lạnh và cảm cúm.

Tiến sĩ Ginde kết luận: “Vitamin D có những tác động tới sức khỏe giúp xương vững chắc. Nó có góp phần xây dựng một cơ thể khỏe mạnh”.