



## **I. D-vitamin Nap**

A D<sub>3</sub>-vitaminból a szervezetben kialakuló aktív D-vitamin a legősibb hormon az élőszervezetekben. Hatása szerteágazó, szinte minden szervrendszerben kimutatható. Napjainkban a D-vitamin-hiány az egyik leggyakoribb hiánybetegség a civilizált világban, melynek jelentőségéről pontos ismereteink nincsenek, de riasztó kép kezd összeállni.

Az emberi szervezetnek kb. napi 4000 nemzetközi egység (NE) D<sub>3</sub>-vitaminra van szüksége. Az átlagos hazai étrend ugyanakkor mindössze kb. 100 NE-t biztosít. A többi a bőrben a nap ultraibolya B sugárzásának hatására alakul ki, majd a májban és a vesében aktiválódik valóban biológiailag aktív hatóanyaggá (ezért is nevezzük D-hormonnak). A szükséges D-vitamin szint eléréséhez a áprilistól októberig, a nappali órákban elegendő 15 percet a napon tartózkodni. Sajnos, Magyarországon a novembertől márciusig tartó időszakban a napsugárzás már nem megfelelő a D-vitamin szintézishez. Ezért hazánkban a D-vitamin-hiány extrém gyakoriságú a tél végére, de még nyáron is 50% körüli lehet.

Régóta ismert, hogy D-vitamin-hiányban gyorsul a csontvesztés, romlik a csontok minősége. Emellett számos adat bizonyítja, hogy izomgyengeséghez, az autoimmun betegségek gyakoriságának, a fertőzések kockázatának növekedéséhez vezet. Előnytelenül hat a vérnyomásra, az érlemeszesedésre és sok más tünet mellett fokozza a vastagbél és az emlő rák kockázatát is.

A D-vitamin-hiány elleni küzdelem több magyarországi orvos társaság közös célja. A D-vitamin-hiány kezelése, illetve annak megelőzése közös fellépést sürgetett. Ezért született meg egy közös ajánlás, ami orvos szakmai állásfoglalás mellett szeretné ráirányítani a nem szakmai közönség és a döntéshozók figyelmét is a kérdés fontosságára.

**A szakmai konszenzus bemutatására kiváló alkalmat nyújt a Magyar Osteoporosis és Osteoarthrológiai Társaság (MOOT) által kezdeményezett I. D-vitamin Nap, melynek sajtó tájékoztatójára 2012. február 23., 10:30-ra az Aesculap Akadémiára (1115 Budapest, Halmi út 20-22.) várjuk a sajtó képviselőit.**

**(Minden további információ elérhető lesz a MOOT honlapján, [www.osteoporosis.hu](http://www.osteoporosis.hu).)**



**A Konszenzus kilakításában résztvevő Társaságok, Egyesületek (abc sorrendben):**

1. **Magyar Dermatológiai Társaság** képviselőjében Dr. Ottó Iringó Ágnes
2. **Magyar Endokrin Társaság** képviselőjében Prof. Dr. Lakatos Péter
3. **Magyar Ideg- és Elmeorvosok Társasága** képviselőjében Dr. Kovács Tibor
4. **Magyar Kardiológusok Társasága** képviselőjében Dr. Jambrik Zoltán
5. **Magyar Klinikai Immunológiai és Allergológiai Társaság** képviselőjében Prof Dr.  
Bodolay Margit
6. **Magyar Laboratóriumi Diagnosztikai Társaság** képviselőjében Dr. Toldy Erzsébet
7. **Magyar Menopauza Társaság** képviselőjében dr. Várbíró Szabolcs
8. **Magyar Nefrológiai Társaság** képviselőjében Prof. Dr. Szabó András
9. **Magyar Onkológusok Társasága** képviselőjében dr. Bittner Nóra
10. **Magyar Osteoporosis és Osteoarthrológiai Társaság** képviselőjében Dr. Szekeres  
László
11. **Magyar Primer Prevenciós Orvosi Egyesület** képviselőjében Dr. Benkő Ilona, Dr.  
Kiss Emese, Prof. Dr. Marton István, Dr. Takács István

**Az I. D-vitamin Nap Támogatói:**

Roche (Magyarország) Kft.  
Danone Kft.  
Pharma Nord Kft.  
MOOT  
MPPOE