

La Vitamina D i prendre el Sol bo per a disminuir l'addicció a opioïdes?

La vitamina D, és una vitamina liposoluble necessària per al correcte funcionament de l'organisme. Se sintetitza en l'organisme directament mitjançant l'exposició de la pell a la radiació ultraviolada del sol i també es pot adquirir a través de la dieta, amb el consum d'aliments com a peixos grassos (salmó, tonyina), rovell d'ou, fetge i productes fortificats com la llet i els cereals. Amb això, podem aconseguir els nivells idonis d'esta vitamina, si se segueixen uns hàbits correctes alimentaris i si també s'exposa la pell al sol de manera habitual durant uns minuts al dia (Vitamin D. (s/f). Nhs.uk.)

Entre les múltiples propietats de la vitamina D, destaquen la regulació del sistema immune, del sistema muscular i del cardiovascular; a més és una vitamina que també es troba en el cervell, en concret, en les àrees cerebrals relacionades amb la funció cognitiva, per la qual cosa està vinculada als processos de la formació dels records i de la memòria (Gáll i Székely, 2021). A este nivell, també participa en el sistema responsable de modular l'estat d'ànim, sent fins i tot capaç d'influir sobre l'alegria, tristesa o la depressió, de fet, la suplementació de vitamina D s'empra com un de les opcions terapèutiques menys invasives en els tractaments per a la prevenció de trastorns en l'estat d'ànim (Sedaghat et al., 2018). En esta mateixa línia, recentment s'ha observat que nivells per davall dels considerats adequats de vitamina D, s'associen a disfunció del sistema de les neurones responsables del dolor donant lloc a major sensibilització al dolor i (Shipton i Shipton, 2015). Totes estes troballes, mostren que la relació entre diverses funcions del sistema nerviós central, la vitamina D, i la síntesi d'esta a través de la radiació solar sobre la pell, revelen que existix un eix pell-cervell que connecta tots dos sistemes afectant el comportament de les persones, a la salut mental i a la sensació plaer/dolor (Ascsillán i Kemény, 2024). Estes noves troballes, han estimulat als i les investigadores del camp de les addiccions, a indagar sobre la relació entre la vitamina D i l'addicció als opioïdes. En esta línia, els estudis científics han revelat que existix un vincle entre nivells baixos de vitamina D i el consum abusiú d'opioïdes (Kemény et al., 2021). Les investigacions de Turner et al. (2008) han portat a concloure que nivells baixos de vitamina D, poden estar associats amb la necessitat d'utilitzar dosis més elevades d'opioïdes en pacients amb dolor crònic (Turner et al., 2008).



En este mateix sentit, s'ha observat que mantindre els nivells adequats de vitamina D, pot ser beneficiós per a previndre la mortalitat en les persones que consumixen habitualment, de manera il·lícita o bé, sota prescripció i supervisió mèdica, opioides (Dai S et al., 2024). De manera paral·lela, s'han desenvolupat estudis científics en models animals els resultats dels quals recolzen la hipòtesi que la deficiència de vitamina D pot augmentar el risc de desenvolupar trastorns per consum d'opioides, així com potenciar la dependència una vegada que estos trastorns estan establits (Kemény et al., 2021). D'altra banda, s'ha observat en altres estudis científics amb animals, que l'administració de vitamina D a rates habituades al consum de Morfina va facilitar l'oblit del desig per tornar a consumir este opiaci minimitzant la dependència i/o la recaiguda en els opioides (Akbari et al., 2023).

En vista d'estes troballes tan esperançadores, la suplementació amb vitamina D, de manera controlada sota l'adequada supervisió mèdica, podria representar una estratègia terapèutica innovadora com a teràpia adjuvant en el tractament de trastorns per consum d'opioides.

Referències bibliogràfiques:

Akbari, M., Parsaei, H., Sedaghat, K., & Mousavi, F. (2023). Attenuation of morphine conditioned place preference and reinstatement by vitamin D. *Behavioural Pharmacology*, 34(7), 404–410. <https://doi.org/10.1097/fbp.0000000000000747>

Ascillán, A. A., & Kemény, L. V. (2024). The skin–brain axis: From UV and pigmentation to behaviour modulation. *International Journal of Molecular Sciences*, 25(11), 6199. <https://doi.org/10.3390/ijms25116199>

Dai, S., Wu, J., Wang, P., & Hu, Z. (2024). Associations of vitamin D status with all-cause and cause-specific mortality in long-term prescription opioid users. *Frontiers in nutrition*, 11. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1422084>

Gáll, Z., & Székely, O. (2021). Role of vitamin D in cognitive dysfunction: New molecular concepts and discrepancies between animal and human findings. *Nutrients*, 13(11), 3672. <https://doi.org/10.3390/nu13113672>

Kemény, L. V., Robinson, K. C., Hermann, A. L., Walker, D. M., Regan, S., Yew, Y. W., Lai, Y. C., Theodosakis, N., Rivera, P. D., Ding, W., Yang, L., Beyer, T., Loh, Y.-H. E., Lo, J. A., van der Sande, A. A. J., Sarnie, W., Kotler, D., Hsiao, J. J., Su, M. Y., ... Fisher, D. E. (2021). Vitamin D deficiency exacerbates UV/endorphin and opioid addiction. *Science Advances*, 7(24). <https://doi.org/10.1126/sciadv.abe4577>

Sedaghat, K., Yousefian, Z., Vafaei, A. A., Rashidy-Pour, A., Parsaei, H., Khaleghian, A., & Choobdar, S. (2019). Mesolimbic dopamine system and its modulation by vitamin D in a chronic mild stress model of depression in the rat. *Behavioural Brain Research*, 356, 156–169. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2018.08.020>

Shipton, E. A., & Shipton, E. E. (2015). Vitamin D and pain: Vitamin D and its role in the aetiology and maintenance of chronic pain states and associated comorbidities. *Pain Research and Treatment*, 2015, 1–12. <https://doi.org/10.1155/2015/904967>

Turner, M. K., Hooten, W. M., Schmidt, J. E., Kerkvliet, J. L., Townsend, C. O., & Bruce, B. K. (2008). Prevalence and clinical correlates of vitamin D inadequacy among patients with chronic pain. *Pain Medicine (Malden, Mass.)*, 9(8), 979–984. <https://doi.org/10.1111/j.1526-4637.2008.00415.x>

Vitamin D. (s/f). Nhs.uk. Recuperado el 15 de julio de 2024, de <https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-d/>