

维生素D 一个巨大的养生谎言

很多人心中,维生素自带对健康有益的光环,21世纪初社会对维生素D的狂热就是最鲜明的例证。当时的研究发现维生素D水平低和患癌症、痴呆等非常多的疾病有关。在大量宣传的推动下,人们相信自身维生素D不足,补充更多才能抵御疾病。

如今更具信服力的大型研究将这一观点推翻:晒太阳和食物就能让人们拥有健康的维生素D水平,而更高水平几乎没有健康效益。只是,想让这个神话在每个人心中破灭,还需要时间。



01

普遍缺乏维D的观点站不住脚

美国哈佛大学医学院的内分泌学家和流行病学家琼·曼森(Joann Manson)是一些大规模维生素D相关研究的首席研究员。她说,尽管成千上万项研究将维生素D水平低和多种疾病联系起来,但当科学家试图用维生素D来预防或治疗这些疾病时,这种神奇的补充剂却一败涂地。“如果人们提高体内维生素D的水平,生活就会变得更好”的想法,似乎是一种幻想。与此同时,人们普遍缺乏维生素D的观点也变得站不住脚。事实证明,普遍缺乏维生素D这一观点最初是由一种误解引发的。对美国全国人口的抽样调查显示,绝大多数人体内都有足够的维生素D。

毫无疑问,维生素D在保持人体健康中发挥着重要的作用。它帮助人体吸收并存储钙和磷,这2种元素对骨骼的生长都至关重要。但是,除了少数群体(例如母乳喂养的婴儿和有特殊疾病的人),大多数人可能并不需要服用维生素D补充剂。这个故事显示了维生素D被发现,而后被迅速推上神坛,但最终被打回原形的过程,也阐明了科学探索道路有时会充满曲折。这也是一个具有警示性的故事,提醒人们需要谦逊地理解一些科学结果。最重要的是,它显示出科学自我修正的本质,以及知识如何随着时间推移从而被逐渐完善。

02

获取维生素D

在人类历史的大部分时间里,人们主要通过照射阳光来获取维生素D。事实证明,人类在这一点上有一点像植物:可以通过类似光合作用的过程,利用紫外线获得人体所需要的物质。

1928年,德国化学家阿道夫·奥多·莱因霍尔德·温道斯因发现人体如何利用阳光合成维生素D而获得诺贝尔化学奖。“维生素”一词由波兰科学家卡齐米尔·芬克创造,他将“vita”(在拉丁语中意为“生命”)和“amine”(氨基酸,构成生命的基础物质)相结合,创造了这个词语。将这种此前未知的物质称为“维生素”,无疑赋予了它一个有益的光环。

美国塔夫茨医学中心(Tufts Medical Center)的内分泌、糖尿

病和代谢科主任阿纳斯塔西奥斯·皮塔斯(Anastassios Pittas)说:“从演化学上看,通过皮肤合成算是获得维生素D的一种自然、适宜的方式。”

皮塔斯说,人的肝脏和脂肪细胞会储存维生素D,以备未来所需。这意味着你并不需要每天都服用大剂量的维生素D补充剂。皮塔斯说,人体内储备的维生素D通常能维持10~12周左右,即使人们在冬天无法通过阳光获得大量的维生素D,肝脏仍然能维持体内的维生素D循环,帮助人体维持足够的钙、磷水平。不过随着一些研究显示,补充维生素D可能会降低心脏病、癌症、糖尿病和一系列其他疾病的风险,人们开始对额外补充维生素D变得更感兴趣。

03

更有力的研究

曼森说,问题之一在于,支持这个结论的证据大多来自观察性研究,这种类型的研究分析并不能显示因果关系,还可能会产生一些误导性的结果。这些观察性研究分析了维生素D水平和一些特定的健康问题之间的关联,或者比较了有疾病和无疾病人群体内的维生素D水平。例如,弗雷明汉心脏研究中一项发表于2008年的分支研究,对1700多名没有心血管疾病的人进行了约5年的跟踪调查,发现维生素D水平低的人患心脏病的风险更高。曼森说,这些研究结果激发了人们对维生素D的热情,随之而来的还有大量不实宣传。

糖尿病似乎也与人体内的维生素D水平有关。2010年发表的一项研究对挪威特罗姆瑟近6100人进行了为期11年的跟踪调查。研究发现,排除掉体重的影响后,人们的2型糖尿病发病率与血液中维生素D水平呈负相关,较高的维生素D水平也与更少的糖尿病病例相关。

这些观察性研究都有一个根本的弱点:它们可以确定维生素D和某种疾病之间的关联,但无法证明两者之间存在因果关系。你可以试想一下:一个人拥有的财富和他们所开汽车的价格之间有很强的关联,但这并不意味着买一辆昂贵的车就会让你富有。

2009年,曼森和她的研究团队开始了迄今规模最大、影响最深远的维生素D随机试验——VITAL。这项研究跟踪了近26000名大体健康的成年人。

研究的结果令人震惊,维生素D不仅没有降低癌症或心脏病的发病率,而且试验还发现维生素D并不能预防跌倒,改善认知功能,减少心房颤动,减少偏头痛频率,改善卒中结局,

减少年龄相关性黄斑变性,减轻膝关节疼痛和降低骨折风险。曼森说,维生素D不能降低骨折风险的结果,确实“让许多人大吃一惊”。

额外补充维生素D也不会降低患糖尿病的风险。在一项于2019年发表在《新英格兰医学杂志》上的试验中,皮塔斯和他的同事将2400多名有患糖尿病风险的人随机分组,让他们每天分别服用4000 IU的维生素D或者安慰剂,2.5年后,每组中有相似数量的人患上糖尿病。

维生素D评估性研究(ViDA)是另一项随机性研究,该项目在新西兰共招募了5110名50岁~84岁之间的志愿者,并将他们随机分为两组。一组每月服用安慰剂,另一组每月服用200000 IU的维生素D——这一剂量远远高于每日推荐的摄入量。研究发现,人体内的维生素D水平对患心血管疾病、急性呼吸道感染、非脊柱骨折、跌倒以及所有类型的癌症都没有明显影响。其他的一些试验发现,补充维生素D并不能降低死亡率或患浸润性癌症的风险。美国缅因州医学中心研究的内分泌学家克利福德·罗森(Clifford Rosen)说,在2020年左右,这些研究结果以及VITAL的其他研究成果,开始让人们越来越怀疑维生素D的作用。

ViDA试验确实发现,那些在研究开始时缺乏维生素D的人适当补充维生素D,会有一定的益处。但是,如何准确定义“缺乏”呢?显然并不是像很多医生所认为的那样。一个广为流传的观念是,大部分美国人缺乏维生素D,不过曼森表示这和人们对10多年前美国医学研究所(IOM,现称美国国家医学院)设定的维生素D正常水平的“误解和误用”有关。