

## مكملات فيتامين «د» تخفف أعراض الاكتئاب



أشار تحليل شامل أجراه فريق دولي من الباحثين إلى أن مكملات فيتامين «د» تخفف من أعراض الاكتئاب لدى البالغين المصابين بالاكتئاب، وشمل التحليل التلوي عشرات الدراسات من جميع أنحاء العالم.

ويعتقد أن فيتامين «د» ينظم وظائف الجهاز العصبي المركزي التي ارتبطت اضطراباتها بالاكتئاب، إضافة إلى ذلك، لاحظت الدراسات المقطعية وجود ارتباط بين أعراض الاكتئاب ونقص فيتامين «د». وأظهرت النتائج أن مكملات فيتامين «د» أكثر فاعلية من العلاج الوهمي في تخفيف أعراض الاكتئاب لدى الأشخاص المصابين بالاكتئاب.