

# Więcej i więcej witaminy D!

## Korzyści i zagrożenia

Witamina D i związana z nią wiedza w dalszym ciągu zaskakuje naukowców. Badania nad nią wciąż trwają i stanowią proces, który przynosi kolejne ważne odkrycia. Z całą pewnością można dziś jednak stwierdzić, że istnieje korelacja między zwiększoną ekspozycją na światło, a spadkiem śmiertelności z powodu niektórych nowotworów, w tym na przykład nowotworu jelita grubego czy raka piersi<sup>2</sup>.

*Działaniu witaminy D przypisać zatem można charakter przeciwrakotwórczy, choć mechanizmy za to odpowiedzialne<sup>3</sup> wciąż nie zostały do końca poznane i wymagają realizacji dalszych eksperymentów.*

Podobnie rzecz się ma w przypadku związku hipowitaminozy D z otyłością. Naukowcy potwierdzają, że taki związek na pewno zachodzi, albowiem niedobór witaminy D jest czynnikiem ryzyka zespołu metabolicznego, który tworzą minimum 3 z 5 wymienionych tu zaburzeń, czyli:

- nieprawidłowe stężenie cukru we krwi (glikemia) lub zdiagnozowana cukrzyca typu 2;
- hipercholesterolemia;
- otyłość brzuszna;
- nadciśnienie tętnicze;
- dyslipidemia (podwyższone stężenie trójglicerydów).



Nie bez znaczenia jest też rola witaminy D w kontekście chorób układu krążenia. Badania wyraźnie wskazują, że warunkująca hipowitaminozę D niewielka częstość i intensywność promieniowania świetlnego, zwiększa ryzyko rozwoju tych chorób, w tym przede wszystkim nadciśnienia tętniczego<sup>2</sup>.

Ponadto wspomnieć trzeba, że niedobór witaminy D powodować może wtórną nadczynność przytarczyc, a w konsekwencji tego również zagrażające zdrowiu, a nawet życiu, problemy sercowe<sup>4</sup>.

## Wskazania

Pytaniem dla nas kluczowym jest więc to, co zrobić, by utrzymać właściwy poziom witaminy D w organizmie? Biorąc pod uwagę, że hipowitaminoza D jest skutkiem niedostatecznej syntezy tego związku w skórze oraz jego małej zawartości w pokarmie, wskazane wydaje się między innymi zadbanie o odpowiednią dietę<sup>5</sup>.

Podkreślić przy tym należy, że najważniejsza, a więc i konieczna jest odpowiedzialna, czyli umiarkowana ekspozycja na słońce. Badania bowiem dowodzą, że aż 90% witaminy D ma pochodzenie wewnętrzne (endogenne) i związane jest z tym, co podano wcześniej.



Pomóc nam mogą także dedykowane walce z niedoborem witaminy D suplementy diety. Przykładem jednego z nich jest [Witamina D3 Forte](#) marki TEVA. Pamiętać jednak trzeba, że nie może być ona stosowana jako substytut zróżnicowanej diety, ani tym bardziej „kąpieli” słonecznych.

## Podsumowanie

Dostępne badania jednoznacznie stanowią, że witamina D wpływa na wszystkie układy naszego organizmu. Jest tym samym niezbędna dla utrzymania dobrego stanu zdrowia, a walkę z jej niedoborem postrzegać można w kategoriach walki z problemem społecznym i to w wymiarze globalnym – dotyczy on bowiem zarówno kobiet, jak i mężczyzn – bez względu na ich przynależność do jakiejś konkretnej grupy wiekowej czy rasy.

## Źródło:

1. Tukaj C. Właściwy poziom witaminy D warunkiem zachowania zdrowia. Postepy Hig Med Dosw. 2008; 62: 502-510.

2. Sajkowska J.J. Wielokierunkowe działania witaminy D. Wydział Farmaceutyczny Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego 2014; 1: 1-6.
3. Chodzi tu przede wszystkim o syntezę tego związku w skórze.
4. Mowa tu między innymi o zastoinowej niewydolności serca, nagłym zawale serca i niedokrwiennej chorobie serca [w:] Sajkowska J.J. Op.cit.; 1: 1-6.
5. Najbogatszym naturalnym źródłem witaminy D są tłuste ryby morskie, w tym łosoś, makrela i śledź, a także tran oraz suszone w słońcu grzyby [w:] Tukaj C. Op. cit.; 62: 502-510.