

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Wapń i witamina D sprzyjają dłuższemu życiu



**Witamina D przyjmowana z wapniem może wpłynąć na zmniejszenie śmiertelności wśród seniorów - twierdzą duńscy naukowcy ze Szpitala Uniwersyteckiego**

w Aarhus. Ich wnioski prezentuje "Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism" (JCEM).

W ciągu ostatniej dekady coraz większą uwagę zaczęto zwracać na działanie witaminy D. Wiadomo, że w połączeniu z wapniem zmniejsza ona ryzyko złamań. Z naszych badań wynika jednak, że zmniejszenie ryzyka zgonu nie było spowodowane mniejszą liczbą złamań, co sugeruje, że zakres działania tego duetu jest szerszy - piszą naukowcy.

W badaniach naukowcy wykorzystali dane z ośmiu randomizowanych prób klinicznych (w każdej uczestniczyło ponad tysiąc osób). Prawie 90 proc. badanych stanowiły kobiety, których średnia wieku wynosiła 70 lat.

W ciągu trzech lat obserwacji śmiertelność seniorów przyjmujących wapń i witaminę D zmniejszyła się o 9 proc., czego nie zaobserwowano u osób przyjmujących suplementy zawierające samą witaminę D.

To największe z dotychczas przeprowadzonych badań dotyczących wpływu wapnia i witaminy D na umieralność. Niektóre z analiz sugerowały, że suplementy zawierające wapń (sam lub w połączeniu z witaminą D) mogą niekorzystnie wpływać na układ krążenia. Choć nasze badania nie wykluczają całkowicie takiego działania, zaobserwowaliśmy, że przyjmowanie wapnia z witaminą D przez seniorów ogólnie nie ma szkodliwego wpływu na długość życia, podczas gdy może być korzystne dla zdrowia ogólnego mówi autor badań dr Lars Rejnmark.

Źródła: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/13628.html>



07-11-2024

## [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## [Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia](#)

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## [Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej](#)

[śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

## **Partnerzy**