

[Akceptuje](#)

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](#)

Witamina D może wzmocnić serce



Suplementy witaminy D mogą pomóc osobom z niewydolnością serca - ogłosili brytyjscy naukowcy podczas konferencji American College of Cardiology w Chicago (USA).

Witamina D ma duże znaczenie dla stanu nie tylko kości oraz zębów, ale całego organizmu. Jednak u wielu osób jej poziom jest zbyt niski. Większość tej witaminy powstaje w skórze pod wpływem promieni słonecznych, zawierają ją również takie pokarmy jak tłuste ryby, jaja oraz sztucznie wzbogacane produkty w rodzaju płatków śniadaniowych.

Zespół z Leeds Teaching Hospitals (W. Brytania) przeprowadził badania na 163 pacjentach z niewydolnością serca. Średnio mieli po 70 lat i podobnie jak wiele osób w tym wieku nawet latem poziom witaminy D był u nich niski. Spędzali niewiele czasu na otwartej przestrzeni, co ograniczało możliwość powstawania witaminy D w skórze pod wpływem promieni słonecznych. W dodatku sam proces wytwarzania witaminy stawał się z wiekiem mniej efektywny.

Przez cały rok część uczestników badań dostawała tabletkę zawierającą 100 mikrogramów witaminy D, natomiast pozostali - placebo, czyli pigułkę z cukru.

Jak się okazało, podawanie suplementów witaminy D poprawiło zdolność serca do pompowania krwi. Frakcja wyrzutowa (EF), czyli procent objętości krwi pompowanej z komór serca przy każdym jego skurczu wynosi u zdrowej osoby 60 do 70 proc. W przypadku pacjentów z niewydolnością serca było to tylko około 26 proc. Niska wartość frakcji wyrzutowej oznacza, że serce nie dostarcza organizmowi dostatecznej ilości tlenu i składników pokarmowych.

U pacjentów dostających witaminę D frakcja wyrzutowa wzrosła z 26 do 34 proc. Ponadto serce stało się mniejsze, co sugeruje większą jego sprawność. Autorzy badania uznali wynik za „oszałamiający”. Witamina D jest tania, przyjmowana w stosowanej podczas badania dawce praktycznie nie ma skutków ubocznych. Na razie jednak specjaliści nie zalecają rutynowego podawania suplementów.

British Heart Foundation wezwała do przeprowadzenia dłuższych badań dotyczących suplementacji witaminy D, aby sprawdzić, czy poprawa parametrów przełoży się na złagodzenie objawów niewydolności i przedłuży życie chorych.

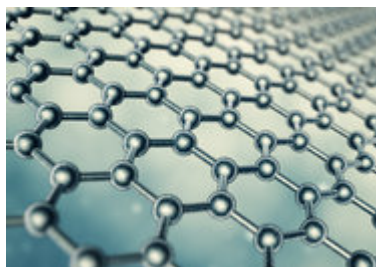
Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/25252.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć “całego słonia”



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy