

[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](#)
[Przetargi](#) [Kontakt](#)



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



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

Zawsze aktualne informacje

Zapisz

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

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

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Niedobór witaminy D to ryzyko przewlekłych bólów głowy



Niedobory witaminy D mogą zwiększać ryzyko przewlekłych bólów głowy - wynika z badania fińskich naukowców, które publikuje pismo "Scientific Reports".

Zdaniem autorów pracy dostarcza ona kolejnych dowodów na związek między niskim poziomem witaminy D w organizmie a zagrożeniem różnymi chorobami przewlekłymi.

Badania ostatnich lat upewniły naukowców, że witamina D działa korzystnie nie tylko na układ kostny, ale na cały organizm. Jej niedobory we krwi powiązano ze wzrostem ryzyka wielu chorób cywilizacyjnych, w tym schorzeń układu sercowo-naczyniowego, cukrzycy, nowotworów, chorób autoimmunologicznych, jak reumatoidalne zapalenie stawów czy stwardnienie rozsiane, a także infekcji związanych z obniżeniem odporności oraz depresji.

Zespół naukowców z Uniwersytetu Wschodniej Finlandii przeanalizował dane na temat poziomu witaminy D we krwi około 2600 mężczyzn w wieku od 42 do 60 lat. Byli oni uczestnikami wieloletniego badania dotyczącego czynników ryzyka choroby niedokrwiennej serca (Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study).

U 68 proc. badanych stwierdzono zbyt niski poziom witaminy D (poniżej 50 nanomoli na litr, czyli poniżej 20 nanogramów na mililitr).

Ze względu na stężenie witaminy D mężczyzn podzielono na cztery grupy. Okazało się, że ci, którzy mieli najniższy jej poziom, dwukrotnie częściej cierpieli na przewlekłe bóle głowy w porównaniu z panami z grupy mającej największe stężenie tego związku. Ponadto, przewlekłe bóle głowy częściej stwierdzano u mężczyzn badanych w porach roku innych niż lato.

Latem, dzięki większemu nasłonecznieniu i związanemu z tym silniejszemu działaniu promieni UVB, w skórze ludzi mieszkających w krajach oddalonych od równika produkowana jest wystarczająca ilość witaminy D, a jej stężenie w organizmie jest wyższe. Jednak w innych porach roku główne źródło tego związku stanowi to, co spożywamy. Do pokarmów dostarczających witaminę D organizmowi zalicza się przede wszystkim tłuszcze tłustych ryb morskich. Ekspertki zalecają, by mieszkańcy krajów oddalonych od równika zażywali - od września do kwietnia - suplementy z witaminą D.

Na razie brak jednak dobrych danych naukowych na temat korzyści i ewentualnych działań niepożądanych związanych z długotrwałym zażywaniem dużych dawek witaminy D.

Obecnie na Uniwersytecie Wschodniej Finlandii prowadzone jest badanie na ten temat (Finnish Vitamin D Trial - FIND), które ma wykazać, czy zażywanie wysokich dziennych dawek tej witaminy ma wpływ na ryzyko rozwoju różnych chorób, w tym takich, którym towarzyszy ból przewlekły.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/26599.html>



23-06-2017

[Polskie instytuty otwarte na zagraniczną współpracę](#)

Polskie firmy i instytucje naukowe coraz częściej współpracują z zagranicznymi naukowcami.



23-06-2017

[Bieganie to również trening psychiki](#)

Trening wyobraźniowy, wyznaczenie celu, koncentracja na zadaniu czy skupienie się na technice biegu - to proste metody radzenia sobie z bólem i niemocą psychiczną.



23-06-2017

[Analiza genomu grzybów dla skuteczniejszej](#)

terapii

Częstość występowania infekcji grzybiczych wzrosła na całym świecie i stwarza duże zagrożenie dla zdrowia.



23-06-2017

Mało prawdopodobne, że odkryjemy nieznane pierwiastki

Mało prawdopodobne, że odkryjemy gdzieś we Wszechświecie nieznane pierwiastki; w ostatnich latach naukowcy wytwarzają je natomiast w warunkach laboratoryjnych.



23-06-2017

Krawcy widzą najlepiej

Krawcy są grupą zawodową, która może pochwalić się najlepszym widzeniem stereoskopowym, umożliwiającym postrzeganie głębi i ocenianie odległości otaczających nas przedmiotów.



23-06-2017

Polski przemysł szuka innowacyjnych

rozwiązań

W ramach programu Horyzont 2020 większość projektów realizowana jest w międzynarodowych konsorcjach przemysłowo-naukowych.



23-06-2017

Co trzeci człowiek waży za dużo

Na świecie są już ponad dwa miliardy osób z nadwagą i otyłych, co stanowi około 30 proc. ziemskiej populacji - informuje „New England Journal of Medicine”.



23-06-2017

Słoneczny gambit

Wystarczą dwie doby bez prądu, by nasza cywilizacja zatrzęsała się w posadach, a kilka dni to już prawdziwa katastrofa.

Informacje dnia: [Polskie instytuty otwarte na zagraniczną współpracę](#) [Bieganie to również trening psychiki](#) [Analiza genomu grzybów dla skuteczniejszej terapii](#) [Mało prawdopodobne, że odkryjemy nieznane pierwiastki](#) [Krawcy widzą najlepiej](#) [Polski przemysł szuka innowacyjnych rozwiązań](#) [Polskie instytuty otwarte na zagraniczną współpracę](#) [Bieganie to również trening psychiki](#) [Analiza genomu grzybów dla skuteczniejszej terapii](#) [Mało prawdopodobne, że odkryjemy nieznane pierwiastki](#) [Krawcy widzą najlepiej](#) [Polski przemysł szuka innowacyjnych rozwiązań](#) [Polskie instytuty otwarte na zagraniczną współpracę](#) [Bieganie to również trening psychiki](#) [Analiza genomu grzybów dla skuteczniejszej terapii](#) [Mało prawdopodobne, że odkryjemy nieznane pierwiastki](#) [Krawcy widzą najlepiej](#) [Polski przemysł szuka innowacyjnych rozwiązań](#)

Partnerzy