

[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](#)

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>



24-04-2018

[miRNA jako marker nowotworowy w diagnostyce raka piersi](#)

Markery biologiczne należą do wskaźników stosowanych w badaniach medycznych.



23-04-2018

[Popularna rybka ma w 80% genotyp podobny do człowieka](#)

Danio pręgowany to niewielka rybka, której charakterystyka jest niezwykła. Przechodzi te same choroby, co człowiek, a jej genotyp w 80 proc. jest taki, jak u człowieka.



23-04-2018

[Dzięki pszczoły współpracują z bakteriami](#)

Nowo odkryte bakterie mogą pomagać dzikim pszczołom w odżywianiu ich młodych - informuje „International Journal of Systematic and Evolutionary Microbiology”.



23-04-2018

[Opracowano katalog „gwiazdowego DNA”](#)

Katalog „gwiazdowego DNA” - chemicznych profili 350 tysięcy gwiazd w Drodze Mlecznej - opracowali astronomowie z Europy i Australii.



23-04-2018

[Badanie mechanizmów endocytozy](#)

Wchłanianie przez komórki składników odżywczych i innych cząsteczek ma zasadnicze znaczenie dla ich przetrwania.



23-04-2018

[Przez plastik w morzach giną miliony zwierząt](#)

22 kwietnia obchodzony jest Dzień Ziemi. W tym roku jego hasłem jest "Zatrzymajmy zanieczyszczenie plastikiem".



23-04-2018

[Grafen może zabijać bakterie](#)

Cienka warstwa płatków grafenu pokrywająca powierzchnię implantu może zabijać bakterie i zapobiegać wywołanym przez nie infekcjom.



23-04-2018

[Technologia druku 3D z użyciem metalu](#)

Wraz z ilością materiałów wykorzystywanych w druku 3D rośnie liczba branży, które korzystają z ich możliwości.

Informacje dnia: [miRNA jako marker nowotworowy w diagnostyce raka piersi](#) [Popularna rybka ma w 80% genotyp podobny do człowieka](#) [Dzięki pszczoły współpracują z bakteriami](#) [Opracowano katalog „gwiazdowego DNA”](#) [Badanie mechanizmów endocytozy](#) [Przez plastik w morzach giną miliony zwierząt](#) [miRNA jako marker nowotworowy w diagnostyce raka piersi](#) [Popularna rybka ma w 80% genotyp podobny do człowieka](#) [Dzięki pszczoły współpracują z bakteriami](#) [Opracowano katalog „gwiazdowego DNA”](#) [Badanie mechanizmów endocytozy](#) [Przez plastik w morzach giną miliony zwierząt](#) [miRNA jako marker nowotworowy w diagnostyce raka piersi](#) [Popularna rybka ma w 80% genotyp podobny do człowieka](#) [Dzięki pszczoły współpracują z bakteriami](#) [Opracowano katalog „gwiazdowego DNA”](#) [Badanie mechanizmów endocytozy](#) [Przez plastik w morzach giną miliony zwierząt](#)

Partnerzy



-
- [Baza wiedzy](#)
- [Forum](#)
- [Humor](#)
- [Regulamin](#)
- [Oferta reklamy](#)

- [O nas](#)

-

Copyright © 2013 by Laboratoria.net | Aktualizacja: 24.04.2018 11:40