

[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.

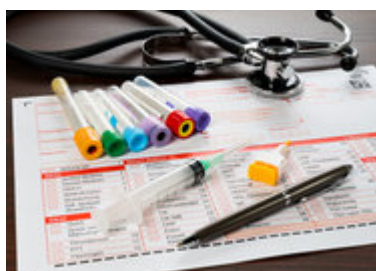
Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/26599.html>



25-05-2017

Studenci z PWr organizują walki robotów

Studenci z Koła Naukowego Robotyków „KoNaR”, należącego do Politechniki Wrocławskiej, co roku organizują walki robotów.



25-05-2017

W Polsce co 30 min. osoba dowiaduje się, że ma białaczkę

Tylko 20 proc. chorych na białaczkę bliźniaka genetycznego udaje się znaleźć w rodzinie.



25-05-2017

Wstrząs anafilaktyczny to śmiertelne

zagrożenie

Bardzo ciężka i nagła reakcja alergiczna - wstrząs anafilaktyczny - stanowi bezpośrednie zagrożenie życia.



25-05-2017

Karotenoidy - jeść, aby żyć

Regularne spożywanie żywności bogatej w karotenoidy może przeciwdziałać chorobom układu krążenia i oczu.



25-05-2017

Medale dla polskich wynalazków na targach w Moskwie

Jubileuszowy XX Moskiewski Międzynarodowy Salon Wynalazków i Innowacyjnych Technologii „ARCHIMEDES 2017” odbył się między 16 a 19 maja.



25-05-2017

RNA w zdrowiu i w chorobie

Cząsteczki RNA stanowią sprawdzone cele w leczeniu różnych chorób oraz są wykorzystywane jako narzędzia do tworzenia nowych leków.



25-05-2017

[Docs+Science, czyli pokazy filmów naukowych](#)

Dziesięć filmów przybliżających różne oblicza nauki znalazło się w programie czwartej edycji Docs+Science.



24-05-2017

[Młodzi ludzie powinni uważać na nadciśnienie](#)

Nawet u ogólnie zdrowych osób w wieku od 18 do 49 lat niewielkie podwyższenie ciśnienia skurczowego podnosi ryzyko stwardnienia tętnic.

Informacje dnia: [Studenci z PWr organizują walki robotów W Polsce co 30 min. osoba dowiaduje się, że ma białaczkę Wstrząs anafilaktyczny to śmiertelne zagrożenie Karotenoidy - jeść, aby żyć Medale dla polskich wynalazków na targach w Moskwie RNA w zdrowiu i w chorobie Studenci z PWr organizują walki robotów W Polsce co 30 min. osoba dowiaduje się, że ma białaczkę Wstrząs anafilaktyczny to śmiertelne zagrożenie Karotenoidy - jeść, aby żyć Medale dla polskich wynalazków na targach w Moskwie RNA w zdrowiu i w chorobie Studenci z PWr organizują walki robotów W Polsce co 30 min. osoba dowiaduje się, że ma białaczkę Wstrząs anafilaktyczny to śmiertelne zagrożenie Karotenoidy - jeść, aby żyć Medale dla polskich wynalazków na targach w Moskwie RNA w zdrowiu i w chorobie](#)

Partnerzy