

[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>



23-08-2017

[Najnowsze badania nad przyczynami zawrotów głowy](#)

Stabilna pozycja głowy to dla nas coś oczywistego, jednak to właśnie ona stanowi podstawę utrzymywania równowagi, obierania kierunku i ruchu.



23-08-2017

[Leczenie alergii na orzeszki...białkiem z orzeszków](#)

Leczenie alergii na orzeszki ziemne doustnym podawaniem probiotyku wraz z białkiem z orzeszków daje efekt utrzymujący się nawet cztery lata.



23-08-2017

Wektor AAV w terapii chorób serca

Choroby układu sercowo-naczyniowego są głównymi przyczynami zachorowalności i śmiertelności na świecie.



23-08-2017

Bakterie pomagają sportowcom

Sportowi mistrzowie mają w jelitach sprzymierzeńców - mikroorganizmy, które pomagają im rozkładać kwas mlekowy czy węglowodany.



23-08-2017

Metylacja DNA przewiduje ryzyko nowotworu

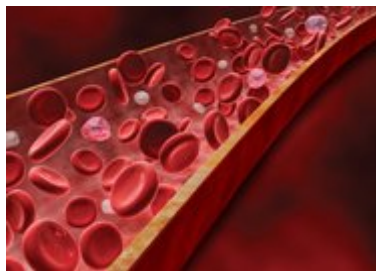
Metylacja DNA jest powszechnie znanym sposobem regulacji ekspresji genów.



23-08-2017

Bioinformatycy badają co jedzą...grzyby

Grzyby - w przeciwieństwie do roślin - to organizmy cudzożywne. W odróżnieniu jednak od zwierząt, trudno poznać ich wszystkie zwyczaje żywieniowe.



23-08-2017

[Nowe cele w leczeniu białaczki limfoblastycznej](#)

Ostra białaczka limfoblastyczna (ALL) pozostaje jedną z głównych przyczyn zgonów u dzieci.



23-08-2017

[FNP: konkurs na utworzenie nowej jednostki naukowej](#)

Badacze - nie tylko z Polski - mogą zabiegać o środki na stworzenie w Polsce nowej jednostki naukowej, prowadzącej przełomowe badania naukowe.

Informacje dnia: [Najnowsze badania nad przyczynami zawrotów głowy](#) [Leczenie alergii na orzeszki...białkiem z orzeszków](#) [Wektor AAV w terapii chorób serca](#) [Bakterie pomagają sportowcom](#) [Metylacja DNA przewiduje ryzyko nowotworu](#) [Bioinformatycy badają co jedzą...grzyby](#) [Najnowsze badania nad przyczynami zawrotów głowy](#) [Leczenie alergii na orzeszki...białkiem z orzeszków](#) [Wektor AAV w terapii chorób serca](#) [Bakterie pomagają sportowcom](#) [Metylacja DNA przewiduje ryzyko nowotworu](#) [Bioinformatycy badają co jedzą...grzyby](#)

Partnerzy



- [Baza wiedzy](#)
- [Forum](#)
- [Humor](#)

- [Regulamin](#)
- [Oferta reklamy](#)
- [O nas](#)
-

Copyright © 2013 by Laboratoria.net | Aktualizacja: 23.08.2017 11:35