

## [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://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/26599.html>



22-02-2018

## Jubileuszowa edycja targów EuroLab z laboratorium wzorcowym "CleanLab"

Podczas 20. edycji Targów EuroLab zostanie zaprezentowane laboratorium wzorcowe, które w tym roku stworzone zostanie pod hasłem "CleanLab"



22-02-2018

## Pasożyty jelitowe mogą zwiększać ryzyko alergii

Liczba przypadków alergii i astmy na świecie rośnie, a naukowcy starają się ustalić przyczyny tego zjawiska i je powstrzymać.



22-02-2018

## Środki czyszczące szkodzą płucom

Wieloletnie badanie wskazuje, że kobiety, które regularnie stosują chemiczne środki do czyszczenia, mają mniej sprawne płuca.



22-02-2018

## Polska gra ucząca niewidomych echolokacji

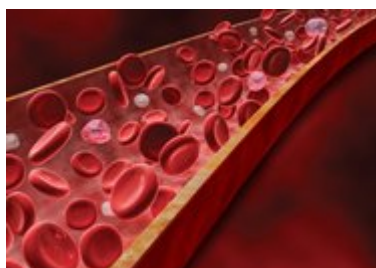
Część osób niewidomych i niedowidzących potrafi odwzorować świat na podstawie wydawanych dźwięków i nasłuchiwania przekazującego dane echa.



22-02-2018

## Jedzenie jogurtu korzystne dla serca

Częstsze sięganie po jogurt obniża ryzyko rozwoju choroby sercowo-naczyniowej u osób z nadciśnieniem.



22-02-2018

## Obrazowanie lipidów pomaga zrozumieć adhezję komórek

Tradycyjnie migrację komórek przypisuje się dynamice białek.



22-02-2018

## [NCBiR: Regionalne agendy naukowo-badawcze](#)

Budżet konkursu wynosi 200 mln zł. Konkurs dotyczy tylko regionów słabiej rozwiniętych (cała Polska oprócz województwa mazowieckiego).



22-02-2018

## [Podsumowanie konkursu MINIATURA 1](#)

Celem inicjatywy było wsparcie naukowców, którzy do tej pory nie byli beneficjentami systemu grantowego NCN.

**Informacje dnia:** [Jubileuszowa edycja targów EuroLab z laboratorium wzorcowym "CleanLab"](#) [Pasożyty jelitowe mogą zwiększać ryzyko alergii](#) [Środki czyszczące szkodzą płucom](#) [Polska gra ucząca niewidomych echolokacji](#) [Jedzenie jogurtu korzystne dla serca](#) [Obrazowanie lipidów pomaga zrozumieć adhezję komórek](#) [Jubileuszowa edycja targów EuroLab z laboratorium wzorcowym "CleanLab"](#) [Pasożyty jelitowe mogą zwiększać ryzyko alergii](#) [Środki czyszczące szkodzą płucom](#) [Polska gra ucząca niewidomych echolokacji](#) [Jedzenie jogurtu korzystne dla serca](#) [Obrazowanie lipidów pomaga zrozumieć adhezję komórek](#) [Jubileuszowa edycja targów EuroLab z laboratorium wzorcowym "CleanLab"](#) [Pasożyty jelitowe mogą zwiększać ryzyko alergii](#) [Środki czyszczące szkodzą płucom](#) [Polska gra ucząca niewidomych echolokacji](#) [Jedzenie jogurtu korzystne dla serca](#) [Obrazowanie lipidów pomaga zrozumieć adhezję komórek](#)

### **Partnerzy**