

[Akceptuję](#)

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](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

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

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Suplementy witaminy D sprzyjają utracie masy ciała

Suplementy witaminy D mogą sprzyjać utracie masy ciała oraz zmniejszać ryzyko rozwoju chorób serca i problemów metabolicznych u dzieci z nadwagą i otyłością - wynika z badania, którego wyniki zaprezentowano podczas 57. dorocznego spotkania Europejskiego

Towarzystwa Endokrynologii Dziecięcej w Atenach (Grecja). Odkrycie to wskazuje, że tak prosta i łatwo dostępna strategia, jak suplementacja witaminą D, może być częścią skutecznej terapii otyłości u dzieci oraz sposobem na obniżenie ryzyka groźnych chorób w przyszłym życiu.

Jak mówią autorzy badania z University of Athens Medical School, otyłość w dzieciństwie oraz w wieku dojrzewania stanowi poważny problem zdrowotny na całym świecie. Prowadzi do rozwoju poważnych i wyniszczających, a także kosztownych w leczeniu, powikłań, w tym chorób serca i cukrzycy. I chociaż niedobór witaminy D jest zazwyczaj wiązany z pogorszeniem zdrowia kości, to w ostatnich latach coraz częściej wspomina się o jego powiązaniach ze zwiększoną akumulacją tkanki tłuszczowej i otyłością.

W swoim najnowszym badaniu grupa dr. Christosa Gianniosa i prof. Evangelii Charmandarii przez 12 miesięcy obserwowała 232 otyłych dzieci i nastolatków. 117 z nich losowo przydzielono do grupy suplementującej witaminę D, pozostali mieli nie przyjmować żadnych suplementów.

Na początku eksperymentu naukowcy zmierzili poziom witaminy D w organizmie uczestników, poziom ich tkanki tłuszczowej oraz markerów czynności wątroby i zdrowia serca. Po 12 miesiącach badania powtórzono.

Okazało się, że dzieci otrzymujące suplementy witaminy D po roku miały znacznie niższy wskaźnik masy ciała, poziom tkanki tłuszczowej oraz lepsze parametry cholesterolu we krwi.

„Odkrycie to sugeruje, że prosta suplementacja witaminą D może zmniejszyć ryzyko nadwagi i otyłości u dzieci, co jest o tyle istotne, że oba te zaburzenia prowadzą do rozwoju poważnych powikłań sercowych i metabolicznych w późniejszym życiu” - mówi prof. Charmandari.

Badaczka ostrzega jednak, że chociaż przedstawione tu wyniki wskazują, że witaminę D można stosować w leczeniu otyłości, nadal brakuje dowodów na bezpieczeństwo i długotrwałe skutki suplementacji, szczególnie u osób, które nie mają jej niedoborów. „Jednak, jeśli twoje dziecko ma nadwagę lub jest otyłe, radzę skonsultować się z lekarzem i rozważyć zbadanie poziomu witaminy D” - podsumowuje autorka pracy.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28687.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks](#)

[sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy