

### [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](#)

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://www.pap.pl)

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



02-07-2024

## **Ekran dotykowy bez problematycznego indu**

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

## Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać

# dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

## **Partnerzy**