

[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](#)

Witamina D wspomaga zegar biologiczny



Wytwarzana pod wpływem promieni słonecznych witamina D nie tylko zapewnia mocne kości, ale także może pomagać w regulacji zegara biologicznego - informuje „New Scientist”.

W ludzkim genomie istnieje mała grupa genów zegara biologicznego, które włączają się i wyłączają w ciągu doby. W rezultacie poziom kodowanych przez nie białek spada i rośnie w rytmie 24-godzinnym. Wymuszone zmiany rytmu snu i czuwania - takie jak praca w nocy - mogą zakłócać biologiczne mechanizmy i zagrażać zdrowiu, np. zwiększając prawdopodobieństwo udaru mózgu.

Aby sprawdzić, jaką rolę odgrywa w tym przypadku niedobór witaminy D, Sean-Patrick Scott i jego koledzy z Escuela de Medicina Tecnológico Monterrey w Meksyku przyjrzeni się zachowaniu dwóch genów w ludzkich komórkach tłuszczowych. Gdy komórki te były zanurzone w surowicy krwi, zachowywały się tak, jak w organizmie - geny włączały się i wyłączały zgodnie z cyklem 24-godzinnym. Podobny efekt dawała obecność w otoczeniu witaminy D, natomiast w pozbawionej witaminy pożywce zegar biologiczny nie działał.

„Witamina D synchronizuje komórki” - uważa Scott. "Nasze wyniki wyjaśniają niektóre z korzyści, jakie daje światło słoneczne” - mówi i dodaje, że witamina D jest jednym z czynników mogących utrzymać rytm dobowy w organizmie.

Komentująca wyniki meksykańskich badań Julia Pakpoor z uniwersytetu w Oxfordzie wskazała, że aby potwierdzić regulacyjny wpływ witaminy D na ludzki zegar biologiczny potrzebne są badania kliniczne, jednak każdy powinien dbać o właściwy poziom witaminy D w organizmie.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosc/22792.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