

[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>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody](#)

[słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

[Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia](#)

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy