

[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](#)

Wapń i witamina D sprzyjają dłuższemu życiu



Witamina D przyjmowana z wapniem może wpłynąć na zmniejszenie śmiertelności wśród seniorów - twierdzą duńscy naukowcy ze Szpitala Uniwersyteckiego

w Aarhus. Ich wnioski prezentuje "Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism" (JCEM).

W ciągu ostatniej dekady coraz większą uwagę zaczęto zwracać na działanie witaminy D. Wiadomo, że w połączeniu z wapniem zmniejsza ona ryzyko złamań. Z naszych badań wynika jednak, że zmniejszenie ryzyka zgonu nie było spowodowane mniejszą liczbą złamań, co sugeruje, że zakres działania tego duetu jest szerszy - piszą naukowcy.

W badaniach naukowcy wykorzystali dane z ośmiu randomizowanych prób klinicznych (w każdej uczestniczyło ponad tysiąc osób). Prawie 90 proc. badanych stanowiły kobiety, których średnia wieku wynosiła 70 lat.

W ciągu trzech lat obserwacji śmiertelność seniorów przyjmujących wapń i witaminę D zmniejszyła się o 9 proc., czego nie zaobserwowano u osób przyjmujących suplementy zawierające samą witaminę D.

To największe z dotychczas przeprowadzonych badań dotyczących wpływu wapnia i witaminy D na umieralność. Niektóre z analiz sugerowały, że suplementy zawierające wapń (sam lub w połączeniu z witaminą D) mogą niekorzystnie wpływać na układ krążenia. Choć nasze badania nie wykluczają całkowicie takiego działania, zaobserwowaliśmy, że przyjmowanie wapnia z witaminą D przez seniorów ogólnie nie ma szkodliwego wpływu na długość życia, podczas gdy może być korzystne dla zdrowia ogólnego mówi autor badań dr Lars Rejnmark.

Źródła: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/13628.html>



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

[Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#)

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

[Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#)

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

[Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#)

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

[Kofeina wpływa na jakość nocnego](#)

wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy