

[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.

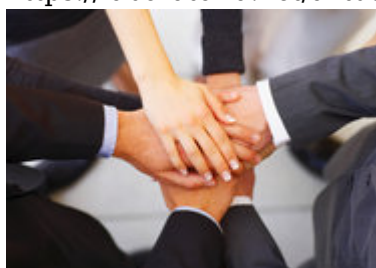
Aby sprawdzić, jaką rolę odgrywa w tym przypadku niedobór witaminy D, Sean-Patrick Scott i jego koledzy z Escuela de Medicina Tecnológico Monterrey w Meksyku przyjrzeni się zachowaniu dwóch genów w ludzkich komórkach tłuszczowych. Gdy komórki te były zanurzone w surowicy krwi, zachowywały się tak, jak 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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22792.html>



12-05-2026

Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy