

[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](#)

Osoby suplementujące wit. D rzadziej chorują na czerniaka skóry

Wśród osób zażywających regularnie suplementy z witaminą D obserwuje się mniej przypadków czerniaka skóry niż wśród tych, którzy nie przyjmują tej witaminy - wynika

z fińskiego badania, które publikuje czasopismo "Melanoma Research".

Ponadto osoby, które regularnie stosują suplementy z witaminą D, mają też znacznie niższe ogólne ryzyko nowotworów skóry (łącznie czerniaka i raków skóry).

Jak przypominają autorzy pracy (https://journals.lww.com/melanomaresearch/Abstract/9900/Regular_use_of_vitamin_D_supplement_is_associated.51.aspx), witamina D odgrywa kluczową rolę w prawidłowym funkcjonowaniu całego organizmu, dlatego jej niedobory mogą przyczyniać się do rozwoju wielu chorób. Zależność między poziomem witaminy D w organizmie oraz ryzykiem nowotworów skóry była badana w przeszłości. Wyniki tych prac były niejednoznaczne, a czasem nawet sprzeczne.

Naukowcy z Uniwersytetu Wschodniej Finlandii oraz ze Szpitala Uniwersyteckiego w Kuopio przeprowadzili badanie w grupie 498 pacjentów z wyższym ryzykiem nowotworu skóry, m.in. czerniaka, raka podstawnokomórkowego skóry, czy kolczystokomórkowego raka skóry. Badani byli w wieku od 21 do 79 lat.

Doświadczeni dermatolodzy zebrali dane medyczne dotyczące uczestników badania oraz przebadali ich skórę. Ze względu na stosowanie doustnych suplementów z witaminą D wyodrębniono trzy grupy pacjentów: osoby niezażywające ich wcale, zażywające okazjonalnie lub regularnie. U połowy pacjentów zbadano poziom kalcydiolu (25-hydroksywitamina D) we krwi i okazało się, że koresponduje on dobrze z udzielanymi informacjami na temat zażywania witaminy D. Kalcydiol jest jednym z metabolitów witaminy D. Powstaje w wątrobie. Z kalcydiolu z kolei powstaje w nerkach najbardziej aktywny metabolit tej witaminy – kalcytriol.

Okazało się, że u osób regularnie zażywających witaminę D ryzyko zachorowania na czerniaka było o 55 proc. niższe. W grupie stosującej regularnie te suplementy było mniej zachorowań na czerniaka niż w grupie ich niezażywającej – 18 proc. wobec 32 proc., jak również mniej zachorowań na jakikolwiek nowotwór skóry – 62 proc. wobec blisko 75 proc.

Nie zaobserwowano natomiast związku między zażywaniem witaminy D a fotostarzeniem się skóry, rogowaceniem słonecznym, liczbą znamion, jak również ryzykiem podstawnokomórkowego czy kolczystokomórkowego raka skóry.

Autorzy pracy podkreślają, że ich badanie wskazuje na istnienie zależności - jednak nie dowodzi, iż ma ona charakter przyczynowo-skutkowy.

Na razie nie wiadomo też, jakie dawki witaminy D mogłyby ewentualnie obniżyć ryzyko czerniaka. Na razie badacze zalecają przestrzeganie dawkowania zgodnego z rekomendacjami dla różnych grup.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31674.html>



14-08-2025

Ile kraje OECD wydają na służbę zdrowia?

Systemy opieki zdrowotnej na świecie muszą mierzyć się z wyzwaniami finansowymi i organizacyjnymi.



08-08-2025

Fundacja Orlen dla polskich studentów za granicą

Program Alumnów będzie wspierał projekt stypendialny.



08-08-2025

Bocian Biały „Zwierzęciem Roku 2025”

W plebiscycie ministerstwa klimatu.



08-08-2025

Ubóstwo nie musi nasilać problemów ze zdrowiem psychicznym wśród...

Wynika z nowego międzynarodowego badania.



08-08-2025

[Skala wyzwań związanych z imigracją w Polsce jest wyolbrzymiona](#)

Migracja może oznaczać zarówno szanse, jak i wyzwania.



08-08-2025

[Najintensywniejszy letni rój spadających gwiazd już aktywny](#)

Na niebPowoli zbliża się ich maksimum, przypadające na 12 sierpnia.



08-08-2025

[Zorganizowane oszustwa naukowe rosną w alarmującym tempie](#)

Tzw. fabryki publikacji, pośrednicy i zmanipulowane czasopisma.



08-08-2025

Cywilizacja na rauszu

Alkohol sprzyjał budowaniu złożonych społeczeństw

Informacje dnia: [Ile kraje OECD wydają na służbę zdrowia? Fundację Orlen dla polskich studentów za granicą Bocian Biały „Zwierzęciem Roku 2025”](#) [Ubóstwo nie musi nasilać problemów ze zdrowiem psychicznym wśród dzieci](#) [Skala wyzwań związanych z imigracją w Polsce jest wyolbrzymiona](#) [Najintensywniejszy letni rój spadających gwiazd już aktywny](#) [Ile kraje OECD wydają na służbę zdrowia? Fundację Orlen dla polskich studentów za granicą Bocian Biały „Zwierzęciem Roku 2025”](#) [Ubóstwo nie musi nasilać problemów ze zdrowiem psychicznym wśród dzieci](#) [Skala wyzwań związanych z imigracją w Polsce jest wyolbrzymiona](#) [Najintensywniejszy letni rój spadających gwiazd już aktywny](#) [Ile kraje OECD wydają na służbę zdrowia? Fundację Orlen dla polskich studentów za granicą Bocian Biały „Zwierzęciem Roku 2025”](#) [Ubóstwo nie musi nasilać problemów ze zdrowiem psychicznym wśród dzieci](#) [Skala wyzwań związanych z imigracją w Polsce jest wyolbrzymiona](#) [Najintensywniejszy letni rój spadających gwiazd już aktywny](#)

Partnerzy