

[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

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



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#) [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i](#)

[adekwatne Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy