

[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](#)

Niedobór witaminy D to ryzyko przewlekłych bólów głowy



Niedobory witaminy D mogą zwiększać ryzyko przewlekłych bólów głowy - wynika z badania fińskich naukowców, które publikuje pismo "Scientific Reports".

Zdaniem autorów pracy dostarcza ona kolejnych dowodów na związek między niskim poziomem witaminy D w organizmie a zagrożeniem różnymi chorobami przewlekłymi.

Badania ostatnich lat upewniły naukowców, że witamina D działa korzystnie nie tylko na układ kostny, ale na cały organizm. Jej niedobory we krwi powiązano ze wzrostem ryzyka wielu chorób cywilizacyjnych, w tym schorzeń układu sercowo-naczyniowego, cukrzycy, nowotworów, chorób autoimmunologicznych, jak reumatoidalne zapalenie stawów czy stwardnienie rozsiane, a także infekcji związanych z obniżeniem odporności oraz depresji.

Zespół naukowców z Uniwersytetu Wschodniej Finlandii przeanalizował dane na temat poziomu witaminy D we krwi około 2600 mężczyzn w wieku od 42 do 60 lat. Byli oni uczestnikami wieloletniego badania dotyczącego czynników ryzyka choroby niedokrwiennej serca (Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study).

U 68 proc. badanych stwierdzono zbyt niski poziom witaminy D (poniżej 50 nanomoli na litr, czyli poniżej 20 nanogramów na mililitr).

Ze względu na stężenie witaminy D mężczyzn podzielono na cztery grupy. Okazało się, że ci, którzy mieli najniższy jej poziom, dwukrotnie częściej cierpieli na przewlekłe bóle głowy w porównaniu z panami z grupy mającej największe stężenie tego związku. Ponadto, przewlekłe bóle głowy częściej stwierdzano u mężczyzn badanych w porach roku innych niż lato.

Latem, dzięki większemu nasłonecznieniu i związanemu z tym silniejszemu działaniu promieni UVB, w skórze ludzi mieszkających w krajach oddalonych od równika produkowana jest wystarczająca ilość witaminy D, a jej stężenie w organizmie jest wyższe. Jednak w innych porach roku główne źródło tego związku stanowi to, co spożywamy. Do pokarmów dostarczających witaminę D organizmowi zalicza się przede wszystkim tłuszcze tłustych ryb morskich. Ekspertki zalecają, by mieszkańcy krajów oddalonych od równika zażywali - od września do kwietnia - suplementy z witaminą D.

Na razie brak jednak dobrych danych naukowych na temat korzyści i ewentualnych działań niepożądanych związanych z długotrwałym zażywaniem dużych dawek witaminy D.

Obecnie na Uniwersytecie Wschodniej Finlandii prowadzone jest badanie na ten temat (Finnish Vitamin D Trial - FIND), które ma wykazać, czy zażywanie wysokich dziennych dawek tej witaminy ma wpływ na ryzyko rozwoju różnych chorób, w tym takich, którym towarzyszy ból przewlekły.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/26599.html>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa

księżycy

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja](#) [maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy](#) [Astma oskrzelowa](#) [popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi,](#) [uwaga na tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna](#) [edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy](#) [Astma](#) [oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się](#) [przy powodzi, uwaga na tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy