

### [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 zmniejsza ryzyko wczesnej menopauzy**



**Wysokie spożycie witaminy D oraz wapnia może być związane z mniejszym ryzykiem menopauzy przed 45. rokiem życia - wynika z badań opublikowanych w "American Journal of Clinical Nutrition".**

Wczesna menopauza dotyczy około 10 proc. kobiet i ma związek z podwyższonym ryzykiem chorób układu sercowo-naczyniowego, osteoporozą i wcześniejszym pogorszeniem funkcji poznawczych.

Epidemiolodzy z University of Massachusetts przeanalizowali dane dotyczące ponad 16 tys. kobiet biorących udział w badaniach Nurses' Health Study II. Kobiety zarejestrowano w 1989 roku, gdy miały od 25 do 42 lat. Informacje dotyczące stylu życia i stanu zdrowia zbierano co dwa lata, a analizę sposobu odżywiania przeprowadzano pięciokrotnie w ciągu 20 lat obserwacji. W tym czasie wczesna menopauza wystąpiła u 2041 kobiet.

Po uwzględnieniu różnych czynników, m.in. ogólnego trybu życia i wskaźnika masy ciała, spożycia warzyw i owoców, a także alkoholu, naukowcy ustalili, że częste spożywanie produktów bogatych w witaminę D, takich jak tłuste ryby, oraz w wapń miało związek z o 17 proc. mniejszym ryzykiem wczesnej menopauzy w porównaniu z kobietami, których dieta zawierała najmniej tych składników.

"Wczesna menopauza nie tylko naraża kobiety na problemy zdrowotne, ale także ma duże znaczenie w czasach, gdy kobiety coraz częściej odkładają zajście w ciążę na swoje późniejsze lata reprodukcyjne. Płodność obniża się w dużym stopniu w ciągu dziesięciu lat poprzedzających menopauzę, dlatego jej wczesne wystąpienie może wiązać się z problemami natury psychologicznej i finansowej u par. Z tego powodu ważne jest zidentyfikowanie modyfikowalnych czynników ryzyka wczesnej menopauzy, takich jak dieta" - mówi dr Alexandra Purdue-Smithe.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/27190.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](#)

## [tęzec](#)

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 księżyce](#)

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

### **Partnerzy**