

### [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](http://www.pap.pl)

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



23-12-2024

**[Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego](#)**

## [Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## [Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## [Świąteczna apteczka](#)

Szczypta umiaru i coś na zgagę



23-12-2024

## [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

# Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

## Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

**Partnerzy**