

[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://laboratoria.net/aktualnosci/22792.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