16 zalet witaminy D, czyli dlaczego warto ją docenić

Witamina D – od kilku lat w okresie jesienno – zimowym robi się o niej bardziej głośno. Świadomość na temat jej działania jest coraz bardziej rozpowszechniona, lecz mimo wszystko, jak twierdzą specjaliści, wiemy o niej za mało i dość duża część naszego społeczeństwa ma jej niedobory zupełnie nie zdając sobie z tego sprawy. Co ciekawe, niedobory witaminy D mają nawet mieszkańcy krajów śródziemnomorskich (np. Włoch) i tam również zalecane jest zażywanie suplementów tej witaminy w miesiącach jesiennych i zimowych. Fakt ten tym bardziej uświadamia nam, osobom mieszkającym w chłodniejszym i mniej słonecznym klimacie, że my tym bardziej powinniśmy zwrócić uwagę na to, co warto wiedzieć o tej witaminie, o tym, gdzie się znajduje oraz jak i kiedy przyjmować jej suplementy. Poniżej znajdziecie najważniejsze informacje dotyczące witaminy D oraz listę 16 zalet witaminy D, czyli dlaczego warto ją docenić.

Witamina D – co to jest

Witaminę D stanowią trzy związki rozpuszczalne w tłuszczach. Są to:

1. **kalcyferol** (witamina D1)
2. **ergokalcyferol** (witamina D2)
3. **cholekalcyferol** (witamina D3)

Witamina D1 jest obecna w tranie, **D2** w roślinach i grzybach, a **D3 jest wytwarzana w skórze pod wpływem promieni słonecznych (UVB) i jest głównym źródłem pozyskiwania tej witaminy przez nasz organizm (około 80%)**.
W rezultacie przemian witaminy D z pożywienia i syntezy skórnej powstaje jej aktywna forma – kalcytriol, która ma budowę podobną do hormonów steroidowych i działa podobnie jak

hormon. Kalcytriol reguluje około 500 genów i wpływa na wiele narządów naszego ciała.

16 zalet witaminy D, czyli dlaczego warto ją docenić

1. **Wzmocnienie kości** poprzez regulację gospodarki wapniowo-fosforanowej. Badania wykazują, że suplementacja witaminą D i wapniem przyczynia się do zmniejszenia ilości złamań, szczególnie u osób starszych.

2. **Zwiększenie siły mięśniowej** i cofanie występującego z wiekiem zaniku mięśni.

3. **Korzystne działanie na układ sercowo – naczyniowy**:

- ochronne na mięsień sercowy (witamina D zapobiega przerostowi lewej komory serca)
- usprawnienie funkcjonowania śródbłonka naczyń krwionośnych
- zmniejszające stan zapalny naczyń
- zapobiegające rozwojowi miażdżycy
- obniżenie ryzyka nadciśnienia
- zmniejszenie występowania zakrzepów żylnych (działanie przeciwkrzepliwe)

4. **Korzystne działanie w otyłości** – tutaj szczególnie polecana jest suplementacja doustna. Zmniejsza się wtedy ryzyko pojawienia tzw. zespołu metabolicznego (współwystępowanie m.in. wzrostu trójglicerydów, spadku poziomu HDL, cukrzycy).

5. **Zapobieganie wystąpienia cukrzycy typu 2** poprzez regulację wydzielania insuliny i zwiększenie wrażliwości komórek na jej działanie.

6. **Zapobieganie wystąpienia cukrzycy typu 1.** Wykazano, że

dzięki odpowiedniej ekspozycji na słońce i podaż witaminy D spada ryzyko występowania tej choroby u małych dzieci. Działanie tej witaminy polega w tym przypadku m.in. na hamowaniu reakcji autoimmunologicznej przeciwko komórkom beta trzustki, która powoduje ich zanik.

7. **Działanie tłumiące autoagresję** w przypadku chorób z tej grupy, m.in. stwardnienia rozsianego (SM), reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS), choroby Hashimoto, nieswoistych zapaleń jelit, łuszczycy i innych.

8. **Zmniejszenie objawów astmy i alergii.**

9. **Korzystny wpływ na leczenie gruźlicy** (już od dawna lekarze w sanatoriach zalecali pacjentom chorym na gruźlicę aby przebywali na słońcu) **oraz innych infekcji (grypy, anginy, zapalenia oskrzeli), a także przy współistniejącej mukowiscydozie.**

10. **Ochronnie na układ nerwowy – korzystny wpływ na chorobę Parkinsona** (następuje nasilenie produkcji neuroprzekaźników, szczególnie dopaminy), **Alzheimera i depresję.**

11. **Zmniejszenie występowania ryzyka nowotworów, zwłaszcza prostaty, piersi, jelita grubego, chłoniaków nieziarniczych i czerniaka.** Witamina D działa też hamująco na angiogenezę (tworzenie nowych naczyń przez guza) i stymuluje apoptozę (samounicestwianie się komórek nowotworowych).

12. **Korzystne działanie na jelita.** Przy stężeniu 25(OH)D powyżej 30 mikrogramów/ml **znacznie zwiększa się wchłanianie wapnia w jelitach** (w nieswoistych chorobach zapalnych jelit, celiakii, chorobach wątroby i trzustki występuje niedobór tej witaminy). **Odpowiednia podaż witaminy D zmniejsza stany zapalne w jelitach. Jest to bardzo ważna informacja dla alergików cierpiących na alergię pokarmową.**

13. **Korzystne działanie na skórę** – łagodzi różne stany zapalne.

14. **Zapobieganie problemom ze słuchem** (utrzymuje w dobrym stanie kosteczki ucha wewnętrznego).

15. **Korzystne działanie na rozwój dziecka w czasie ciąży i karmienia piersią.** Odpowiednia podaż witaminy D oraz wapnia u kobiet w ciąży i podczas karmienia piersią jest bardzo ważna. **Dzieci, których matki mają odpowiednie stężenie 25(OH)D są większe i uzyskują wyższą punktację w skali Apgar (zaraz po urodzeniu), a także rzadziej mają krzywicę, astmę i spada u nich ryzyko wystąpienia ostrych infekcji.**

16. **Witamina D ma pozytywny wpływ na długość i jakość życia.**

Witamina D w produktach spożywczych

Niestety w pożywieniu znajduje się niewystarczająca ilość tej witaminy. Poniżej podano kilka jej najważniejszych źródeł pokarmowych.

- Śledź w oleju – 808 IU/100g
- Gotowany/pieczony łosoś – 540 IU/100g
- Śledź marynowany – 480 IU/100g
- Ryby z puszki (tuńczyk, sardynki) – 200 IU/100g
- Żółtko jaja – 54 IU/ żółtko
- Dorsz świeży – 40 IU/100g
- Ser żółty – 7,6 – 28 IU/100g
- Mleko krowie – 0,4 – 1,2 IU/100g

Ważna informacja dla alergików! Produkty żywnościowe, w których występuje witamina D są niestety częstymi alergenami (patrz artykuł Alergia na ryby i Alergia na mleko i nietolerancja laktozy)**, dlatego szczególnie alergicy powinni stosować suplementy witaminy D.** Po pierwsze, ponieważ nie są w stanie dostarczyć odpowiedniej ilości tej witaminy w pożywieniu, a po drugie witamina D zmniejsza stany zapalne w jelitach (patrz punkt 8 i 12), które obecne są u alergików.

Przebywanie na słońcu a witamina D

Dla zapewnienia odpowiedniego poziomu witaminy D w organizmie potrzebne jest przebywanie na słońcu. Położenie geograficzne Polski sprawia, że jej synteza może zachodzić tylko latem w godzinach południowych.

Produkcja witaminy D w organizmie zależy od kilku czynników. Należy tutaj wymienić:

- **wiek** (z upływem lat synteza skórna maleje)
- **rodzaj karnacji skóry** (osoby o jasnej skórze syntetyzują tą witaminę szybciej niż osoby o ciemnej karnacji)
- **wielkość powierzchni skóry**, która jest wystawiana na działanie słońca
- **niektóre choroby mogą wpływać na mniejszą syntezę** (np. choroby wątroby i nerek)

Dla umożliwienia syntezy tej witaminy **podczas przebywania na słońcu musimy odkryć minimum 18% ciała** (twarz, ramiona, dekolt). Warto wspomnieć, że **stosowanie kremów z filtrem znacznie zmniejsza przenikanie potrzebnych promieni UVB**. Oczywiście nie znaczy to, że możemy się opalać bez umiaru, bo grozi nam poparzenie, a w konsekwencji może to skutkować nowotworem skóry. **Ważne jest, żeby przez pierwsze 15 – 20 minut opalania nie smarować się kremem z filtrem.**

16 zalet witaminy D, czyli dlaczego warto ją docenić

Suplementacja witaminą D

Warto wspomnieć, że **w okresie jesienno – zimowym możliwości syntezy witaminy D ze skóry wystawionej na promienie słońca jest znikoma, dlatego też suplementacja powinna być obowiązkowa dla każdego, bez względu na wiek.** Osoby starsze i rzadko przebywające na świeżym powietrzu powinny ją zażywać nawet przez cały rok. Oczywiście dawki suplementu będą się różniły w zależności od kilku czynników.

- od poziomu 25(OH)D we krwi
- wieku
- współistniejących chorób.

Najlepiej zbadać poziom tej witaminy (25(OH)D3) we krwi (badanie to jest dostępne w większości laboratoriów w Polsce) i odpowiednio do jej poziomu wprowadzać suplementację. Należy pamiętać, że **podaż od 5000 IU wymaga dodatkowej suplementacji witaminą K2-MK-7.**

Normy poziomu 25(OH)D3 we krwi dla dzieci i dorosłych (µg/ml):

- Niedobór <10

- Poziom niewystarczający 10-30
- Poziom wystarczający 30-100
- Toksyczność >100

Podsumowując, witamina D ma bardzo istotny wpływ na funkcjonowanie całego organizmu. Lekarze biją na alarm informując, że duża część społeczeństwa może mieć niedobory tej witaminy, zwłaszcza w miesiącach od września do kwietnia. Niedobór witaminy D osłabia odporność, co grozi częstymi przeziębieniami i większą zachorowalnością na infekcje górnych dróg oddechowych. Możemy jednak zapobiec pogorszeniu stanu naszego zdrowia przyjmując dobrej jakości suplementy tej witaminy. W artykule podaliśmy 16 zalet witaminy D, czyli dlaczego warto ją docenić i suplementować. Inwestycja w zdrowie przynosi wielkie korzyści!

Wiesława Skrzypczak i Katarzyna Steinic

Bibliografia:

http://www.czytelniamedyczna.pl/787,nowe-nieznane-funkcje-witaminy-d.html

http://www.czytelniamedyczna.pl/5245,wplyw-witaminy-d-na-organizm-czlowieka.html

http://www.czytelniamedyczna.pl/3976,witamina-d-a-uklad-oddechowy.html

http://www.czytelniamedyczna.pl/3977,witamina-d-a-choroby-przewodu-pokarmowego.html

http://www.czytelniamedyczna.pl/3978,rola-witaminy-d-w-chorobach-ukladu-sercowonaczyniowego.html

http://www.czytelniamedyczna.pl/3974,witamina-d-wplyw-na-kosc.html

http://www.czytelniamedyczna.pl/3397,wplyw-niedoboru-witaminy-d-w-czasie-ciazy-i-laktacji-na-matke-i-dziecko.html

Źródła obrazków:

Zdjęcie główne: http://www.greenstyle.it/vitamina-d-un-aiuto-naturale-contro-il-tumore-al-colon-131515.html

Zdjęcie suplementów: http://www.riza.it/benessere/sos-salute/4778/contro-la-psoriasi-fai-il-pieno-di-vitamina-d.html