

## **Witamina słońca**

### **Wszystko o witaminie D**

**W okresie jesiennym specjaliści często mówią o tym, jak ważna jest witamina D i zalecają, by ją suplementować. Przejściowa moda czy nowy trend? Okazuje się, że ani jedno, ani drugie. Lekarze potwierdzają: witamina D, wcześniej stosowana głównie po to, aby zapobiegać krzywicy, odgrywa wiele znaczących ról w naszym ciele. O jej roli opowiada Ewa Kłosowska – mgr farmacji z Apteki Medicover we Wrocławiu.**

Naukowcy od dawna badają wpływ witaminy D na organizm i wraz z postępem medycyny odkrywają kolejne funkcje, które w nim pełni. Dziś wiemy, że jej receptory znajdują się w prawie każdej komórce ludzkiego ciała. Optymalne stężenie witaminy D w organizmie jest niezbędne dla właściwej siły mięśniowej, co ma istotne znaczenie zarówno dla osób aktywnych, jak i ludzi starszych oraz rekonwalescentów. Potrzebuje jej też układ kostny. Bez witaminy D nawet odpowiednia podaż wapnia wraz z pokarmem na nic się nie zda, ponieważ to kalcytriol (aktywna postać witaminy D<sub>3</sub>) odpowiada za jego wchłanianie i wbudowywanie go w kości.

#### **Gwarancja megaodporności**

Witamina D jest jednym z czynników, które modulują odpowiedź naszego układu immunologicznego. Poprzez receptory na limfocytach, neutrofilach i makrofagach stymuluje ochronę przeciwbakteryjną. Przy jej niskim stężeniu we krwi komórki odpornościowe nie są w stanie walczyć z infekcjami. Osoby z niedoborem witaminy D częściej padają ofiarami zakażeń. Ponadto niski poziom tej witaminy w organizmie podnosi ryzyko zarażenia się niebezpieczną gruźlicą. Wpływ jej niedoboru jest również bardzo wyraźny wśród osób, które zapadają na choroby autoimmunologiczne, m.in. zapalenie stawów, stwardnienie rozsiane, toczeń, zapalenie tarczycy Hashimoto. Dlatego jeśli chorujesz na jedną z chorób autoagresywnych, koniecznie wykonaj badanie poziomu witaminy D.

#### **Od serca dla serca**

Poziom witaminy D<sub>3</sub> ma silny związek ze stanem układu sercowo-naczyniowego. Od właściwej podaży kalcytriolu zależy zmniejszona zachorowalność na nadciśnienie tętnicze oraz choroby serca. Witamina D<sub>3</sub> wpływa on na kurczliwość mięśnia sercowego, obniżając ryzyko powstawania schorzeń sercowo-naczyniowych.

Zwiększa również wrażliwość tkanek na insulinę. Badania pokazały, że wyższy poziom witaminy D chroni osoby otyłe przed rozwojem cukrzycy typu drugiego. Fakt ten ma ogromne znaczenie dla osób z zespołem metabolicznym oraz insulinoopornością.

### **Lekarstwo na depresję**

Już dawno temu zaobserwowano, że nasilenie stanów depresyjnych i schorzeń układu nerwowego ma miejsce przeważnie w okresie miesięcy zimowych. Za taki stan rzeczy odpowiada brak słońca, pod którego wpływem organizm wytwarza witaminę D<sub>3</sub>. Jest ono niezbędne przy jej powstawaniu. Na naszej szerokości geograficznej produkcja witaminy D<sub>3</sub> odbywa się wyłącznie od maja do sierpnia. Witamina ta nie jest w żaden sposób magazynowana, a jej ilości dostarczane w pożywieniu są niewystarczające, dlatego przez pozostałą część roku należy ją uzupełniać przez suplementację. Odpowiednia podaż witaminy D chroni przed złymi doświadczeniami związanymi ze spadkiem nastroju czy osłabieniem zdolności kojarzenia. To jednak jeszcze nie wszystko, co wiadomo do tej pory...

Udowodniono, że osoby z wysokim poziomem witaminy D rzadziej zapadają na nowotwory okrężnicy i jelita grubego. Potwierdzono również zbawienny wpływ witaminy D na prostatę i piersi – chroni je przed rakiem. Zwiększone zapotrzebowanie na witaminę D wykazują osoby z chorobami autoimmunologicznymi, starsze (u ludzi w wieku podeszłym proces jej produkcji jest zaburzony) oraz otyłe. Niezbędna dla organizmu dawka witaminy D wynosi od 800 do 2000 IU na dobę – tyle codziennie powinniśmy jej dostarczać. Gdy niedobór jest duży, lekarz może zalecić zwiększone ilości. Wniosek: nie ma łatwiejszego sposobu na zdrowie niż „słońce w pigułce”.