

Витамин D не только предупреждает возникновение хрупкости костей, но, возможно, защищает от рака, диабета и инфаркта, сообщает немецкая Tagesspiegel. Ученые спорят о том, как много витамина D требуется человеку.

Самое известное заболевание, вызываемое нехваткой витамина D, - это рахит, который заметен по деформированным костям, отмечает газета. Во времена индустриализации он был особенно распространен среди детей, которые росли в скрытых от солнца, темных городских дворах больших городов.

Но, по всей видимости, витамин D представляет собой нечто большее, чем всего лишь элемент, укрепляющий кости, говорится далее в статье. Люди, живущие в южных широтах и получающие в течение всего года достаточно солнца, а вместе с ним и витамина D, реже умирают от сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и некоторых форм рака, таких как рак кишечника и рак груди. У них реже встречается также такое заболевание нервной системы, как рассеянный склероз. Возможно, все дело в "солнечном витамине", предполагают исследователи.

"К этому следует добавить, что почти все человеческие органы снабжены молекулярными "причалами" для витамина D. В клетках данная субстанция работает как переключатель, управляющий более чем 1000 генами. Возможно, что снабжение организма солнечным гормоном по этому пути оберегает его от болезней - во всяком случае, на это надеются", - пишет издание.

Взять, к примеру, рак. Как показывают исследования, при низком уровне витамина D в крови риск возникновения рака груди, простаты и кишечника возрастает на 30-50%. А

согласно исследованию в американском штате Небраска, риск возникновения рака у женщин старше 55 лет снижался за первый год на целых 77%, если они ежедневно принимали 1100 международных единиц витамина D3.

Однако не все эксперты с этим согласны, отмечает газета. Так, например, американский Национальный институт рака в июне 2010 года констатировал, что ряд исследований действительно подтверждают связь витамина D с уменьшением риска заболевания раком. Однако результаты исследований при раке кишечника противоречивы, а при злокачественных опухолях в области молочной железы, простаты и поджелудочной железы "неясны".

Или взять, к примеру, иммунную систему, продолжает автор статьи. Возможно, что витамин D усиливает защитные силы организма - и одновременно подавляет чрезмерные саморазрушительные реакции иммунной системы. Как выявило одно американское исследование, люди с низким уровнем витамина D чаще заболевают насморком или гриппом, отмечает автор.

"Однако, по мнению скептиков, до сих пор не хватает основательных, научно аргументированных исследований, - пишет автор статьи. - Эта критика касается всего спектра исследований витамина D в связи с хроническими заболеваниями - за исключением его однозначно доказанной пользы для здоровья костей".

Как отмечает издание, весьма сдержанно звучат и недавно опубликованные рекомендации Медицинского института американской Национальной академии наук, разработанные по поручению правительств США и Канады. Они возымели эффект холодного душа для всех ярых сторонников витамина D среди ученых. Вместо того чтобы последовать, казалось бы, убедительной норме в "1000-2000 единиц в день", специалисты определили дневную норму в размере 400 единиц (10 микрограмм) и рекомендуют принимать по 600 единиц. Исключение составляют люди старше 70 лет, которым рекомендуется принимать 800 единиц.

По мнению экспертов из США, проведенные исследования доказывают, что витамин D и кальций полезны для здоровья костей. Однако их роль при других проблемах со здоровьем не доказана.

Еще более осторожно высказывается Немецкое общество питания, говорится далее в статье. Рекомендуемая им дневная норма составляет 200 единиц (соответствует 5 микрограммам). Лишь младенцам и людям старше 65 лет рекомендуется принимать по 400 единиц.

Не следует на свой страх и риск пытаться лечить потенциальную нехватку витаминов, советует Дитер Фельзенберг, эксперт по мышечным и костным заболеваниям берлинской клиники "Шарите". Лучше определить свой уровень витамина D, заплатив деньги, и проконсультироваться у врача, который компетентен в вопросе здоровья костей, считает Фельзенберг.

Хартмут Веветцер
Tagesspiegel
По материалам: InoPressa.ru