



Svake godine milijuni ljudi umiru od različitih vrsta raka. Istraživači iz Njemačkog centra za istraživanje raka kažu da dnevni unos vitamina D može pomoći u smanjenju rizika od smrti od raka za 12%. Znanstvenici su otkrili da je svakodnevno uzimanje vitamina D posebno korisno za osobe u dobi od 70 godina i starije.

Svake godine oko 10 milijuna ljudi diljem svijeta umre od raka. Istraživači neprestano traže nove načine za produljenje životnog vijeka. Znanstvenici iz Njemačkog centra za istraživanje raka otkrili su nove dokaze da dnevni unos vitamina D može pomoći u smanjenju rizika od smrti od raka za 12%. Osim toga, istraživači su otkrili da su ljudi u dobi od 70 godina i stariji imali više koristi od dnevnog uzimanja vitamina D nego mlađi ljudi. Dobrobiti su također bile veće kod ljudi koji su preventivno počeli svakodnevno uzimati vitamin D prije nego što su ikada dobili dijagnozu raka. Ova je studija nedavno objavljena u časopisu Aging Research Reviews.

## Zašto nam je potreban vitamin D?

Vitamin D je vitamin neophodan za cijelokupno zdravlje osobe koji pomaže kod apsorpcije kalcija. Izvor za jake kosti koje osiguravaju imunološki sustav. Imunološki sustav funkcioniра ispravno smanjujući upalu i omogućuje normalan rast i rad mišića. Osoba uobičajeno dobiva vitamin D jedući hranu s visokim udjelom vitamina D ili vitamske dodatke. Pouzdani izvor je izlaganje sunčevim ultraljubičastim zrakama.

Hrana s prirodnim sadržajem vitamina D uključuje:

- žumanjke jaja,
- goveda jetra,
- sokovi od ulja jetre bakalara,
- određene vrste morskih plodova (npr. losos i konzerve tune),
- mlječni proizvodi i nemlječni proizvodi obogaćeni vitaminom D.

Postoje dvije glavne vrste vitamina D: vitamin D2 uglavnom se nalazi u hrani i dodacima biljnog podrijetla. Vitamin D3 uglavnom se dobiva izlaganjem suncu i konzumiranjem određenih namirnica povezanih s mesom. Trenutno je prosječni preporučeni dnevni unos vitamina D za većinu ljudi između 400 i 800 IU (10 do 20 mikrograma). Raspon se uglavnom odnosi na dob, s 400 IU preporučenih za male bebe i 800 IU za odrasle u dobi od 71 godine ili starije.

Znakovi nedostatka vitamina D uključuju:

- umor
- trzanje i ukočenost zglobova,
- depresiju
- nemogućnost dobrog sna
- bolove u kostima i/ili krhkost slabost mišića,

## **Vitamin D i rizik od raka**

Istraživači su ispitali korištenje vitamina D za smanjenje rizika od raka i kao liječenje. Znanstvenici su također proučavali vitamin D kao preventivnu mjeru za određene vrste raka, kao što su rak dojke i rak jetre. Međutim, rezultati su mješoviti. Na primjer, pouzdani izvor izvjestio je da suplementacija vitaminom D kod odraslih sa zdravim razinama vitamina D nije spriječila rak niti pružila druge dokazive zdravstvene prednosti.

Prema dr. Benu Schöttkeru, epidemiologu i voditelju istraživačke skupine u Odjelu za kliničku epidemiologiju i istraživanje starenja pri Njemačkom centru za istraživanje raka, on i njegov tim odlučili su proučiti utjecaj vitamina D na smrtnost od raka budući da su prethodna ispitivanja pružila dokaze da je smrtnost od raka jedan od zdravstvenih ishoda koji će vjerojatno pokazati

odgovor na dodatak vitamina D. Dodatno, za ovu studiju dr. Schöttker i njegov tim posebno su se usredotočili na vitamin D3.

"Prethodni sustavni pregled i meta-analiza nisu pokazale nikakav učinak vitamina D2 na smrtnost od raka, ili učinak vitamina D3 na smrtnost od raka", rekao je za Medical News Today. Redoviti unos dnevnih doza vitamina D smanjuje rizik osteoporoze i lomova kostiju, osobito bedrene kosti, što garantira zadržavanje kvalitete života i u visokoj dobi.

[\*\*Medicalnewstoday.com\*\*](https://www.medicalnewstoday.com)

## VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}