

# Witamina D a ryzyko zespołu metabolicznego

**Starsi ludzie często mają niedobory witaminy D,  
co zwiększa ich ryzyko zachorowania na zespół metaboliczny.**

Zespół metaboliczny to zbiór wzajemnie powiązanych czynników zwiększających istotnie ryzyko rozwoju miażdżycy i cukrzycy typu 2 oraz ich powikłań naczyniowych. Według statystyk w Polsce dotyczy ok. 20 – 26 proc. osób, zwykle nieco częściej występuje u kobiet niż u mężczyzn. Charakterystyczne jest to, że częstość jego pojawienia się rośnie wraz z wiekiem - im bliżej sześćdziesiątki, tym więcej jest rozpoznaw tego schorzenia.

Marelise Eekhoff wraz z zespołem z University Medical Center w Amsterdamie badała związek witaminy D i występowania zespołu metabolicznego w grupie 1300 osób w wieku 65 +.

Prawie u 37 proc. uczestników zdiagnozowano zespół metaboliczny – wysokie ciśnienie krwi, otyłość brzuszna, nieprawidłowy poziom cholesterolu i glukozy we krwi.



Naukowcy zaobserwowali, że osoby z poziomem witaminy D niższym niż 50 nanomoli na litr krwi (czyli niedoborem tej witaminy) są bardziej narażone na wystąpienie zespołu metabolicznego niż uczestnicy badania z prawidłowym poziomem witaminy D (wyższym niż 50 nanomoli). Niedobór tej witaminy wiąże się zwłaszcza z występowaniem dwóch czynników ryzyka zespołu metabolicznego - niskim poziomem HDL czyli „dobrego” cholesterolu i otyłością brzuszna. Nie stwierdzono różnic pomiędzy kobietami i mężczyznami.

Teraz naukowcy planują zbadać bezpośredni wpływ niedoboru witaminy D na rozwój cukrzycy (w tej samej grupie uczestników projektu). Jak podkreślają „To bardzo istotne dowiedzieć się, jak dokładnie wpływa witamina D na rozwój cukrzycy i chorób sercowo naczyniowych”.

Źródło: Rynek Zdrowia