

Dziewczynki z wyższym poziomem witaminy D są silniejsze

19 czerwca 2018

Dziewczynki z wyższym poziomem witaminy D mają silniejsze mięśnie.



Jak podkreśla Rada Faris Al-Jwadi, w przypadku dziewczynek z niskim poziomem witaminy D można mówić o zwiększonym o 70% ryzyku znalezienia się podczas testów w 10% osób z najmniejszą siłą mięśniową.

„Odkryliśmy także, że dziewczynki były silniejsze, gdy stężenie witaminy D przewyższało 50 nmol/l. Najbardziej zaskakujące było spostrzeżenie, że różnica ta występowała tylko u dziewcząt.”

Studium nie wykazało związków z poziomem witaminy D u matek w czasie ciąży czy w pępowinie przy urodzeniu. Na tej podstawie autorzy publikacji z „Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism” stwierdzili, że nie zachodzi programowanie prenatalne i „mówimy o bardziej bezpośrednim wpływie witaminy D”.

Henrik Thybo Christesen z Uniwersytetu Południowej Danii dodaje, że badanie nie wyjaśnia różnicy między dziewczynkami i chłopcami. Inne studia na dzieciach i dorosłych pokazały jednak, że witamina D podwyższa poziom IGF-I, czynnika wzrostu, który zwiększa siłę mięśni. Co ważne, ilość IGF-I u chłopców i dziewcząt jest różna, co mogłoby po części wyjaśnić zaobserwowane zjawisko.

„Choć korelacja może na to właśnie wskazywać, [tylko] na podstawie naszych danych nie możemy powiedzieć, że dziewczynki będą mieć silniejsze mięśnie, jeśli dostaną więcej witaminy D z pokarmem, w postaci suplementów czy większej ekspozycji słonecznej [...]”.

Naukowcy wyjaśniają, że 881 pięcioletków z Odense Child Cohort przeszło test siły chwytu dla dzieci. W przypadku 499 osób zbadano też poziom witaminy D. Za niski poziom uznawano, gdy stężenie 25-hydroksywitaminy D w surowicy wynosiło poniżej 50 nmol/l.

Podczas analizy statystycznej brano poprawkę na wzrost, wagę i poziom tkanki tłuszczowej w organizmie. Wynik był istotny statystycznie, co oznacza, że korelacji nie można wyjaśnić nadwagą, a przez to niższym poziomem witaminy D i mniejszą masą mięśniową ani tym, że dziewczynki bardziej lubiły przebywać w pomieszczeniach lub były mniej aktywne fizycznie.

Autorstwo: Anna Błońska

Zdjęcie: Bruna Camargo (CC)

Na podstawie: EurekaAlert.com

Źródło: KopalniaWiedzy.pl