

Od niedoboru głowa boli

6 stycznia 2017

Niedobór witaminy D może zwiększać ryzyko chronicznego bólu głowy.

Naukowcy z Uniwersytetu Wschodniej Finlandii analizowali dane z Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study (KIHD). Przyglądali się poziomowi witaminy D w surowicy krwi i częstości bólów głowy u ok. 2600 mężczyzn w wieku 42-60 lat w latach 1984-1989.

U 68% panów stężenie witaminy D w osoczu plasowało się poniżej 50 nmol/l (wartość tę uznaje się za próg niedoboru). O przynajmniej cotygodniowych bólach głowy wspominało 250 ochotników. U mężczyzn donoszących o chronicznych bólach głowy poziomy witaminy D był niższy niż u pozostałych.

Gdy analizowaną populację podzielono na grupy właśnie ze względu na stężenie witaminy D w surowicy, okazało się, że w porównaniu do grupy z najwyższymi poziomami, w grupie z najniższymi stężeniami ryzyko przewlekłego bólu głowy było ponad 2-krotnie większe.

Finowie zauważyli także, że o chronicznych bólach głowy częściej wspominali panowie badani poza miesiącami letnimi (od czerwca do września). Jak wiadomo, dzięki promieniowaniu UVB średni poziom witaminy D w surowicy jest latem wyższy.

Autorzy publikacji z pisma „Scientific Reports” podkreślają, że ich badanie to kolejne studium, które wskazuje, że niski poziom witaminy D wiąże się z podwyższonym ryzykiem chronicznych chorób.

Obecnie na Uniwersytecie Wschodniej Finlandii prowadzone jest 5-letnie Finnish Vitamin D Trial (FIND). Naukowcy chcą ocenić wpływ wysokich dawek witaminy D na czynniki ryzyka różnych chorób. Uczestnicy studium przyjmują suplementy witaminy D

(dawka wynosi 40 lub 80 mikrogramów dziennie).

Autorstwo: Anna Błońska

Na podstawie: UEF.fi

Źródło: KopalniaWiedzy.pl