

Ponad 37% ludzi ma niedobór witaminy D

8 września 2013

Jak donoszą naukowcy w najnowszym badaniu, ponad jedna trzecia światowej populacji posiada niedobór witaminy D, która ma kluczowe znaczenie dla zdrowia człowieka. Wyniki zostały opublikowane w „British Journal of Nutrition”.

Badanie zostało przeprowadzone przez zespół naukowców z Heidelberg University's Mannheim Institute of Public Health (MIPH) na grupie 200 osób z 44 krajów. Dr. Kristina Hoffmann, która przewodziła zespołowi powiedziała, że wśród 37.3% osób odnotowano niewystarczające ilości witaminy D. Jej najwyższy poziom stwierdzono u mieszkańców Ameryki Północnej.

Zaobserwowano również różnice dotyczące wieku w Azji-Pacyfiku i regionach Bliskiego Wschodu a znaczne zróżnicowanie między badaniami w każdym z tych terenów uniemożliwiło naukowcom podjęcie wniosków, dotyczących poziomu witaminy D na poziomie populacji. Powyższe badanie należy do pierwszych tego typu, które skupiają się na ilości tejże witaminy wśród ludzi na całym świecie oraz głównych podgrup populacji.

Międzynarodowa Fundacja Osteoporozy (IOF) wyjaśnia, że niski poziom witaminy D ma potencjalny wpływ na zdrowie a w szczególności na mięśnie i kości. Jej niedobory mogą prowadzić do krzywicy wśród dzieci, osteomalacji, osteopenii, osteoporozy oraz zwiększają ryzyko złamań u osób dorosłych. Ponadto, badania wykazały również powiązanie między zwiększonym ryzykiem zachorowania na raka i chorobami układu krążenia a niskim poziomem witaminy D.

Na podstawie: www.iofbonehealth.org

Źródło: [Zmiany na Ziemi](#)