

Witamina D chroni przed rakiem piersi?

23 czerwca 2018

Naukowcy z Wydziału Medycyny Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Diego sądzą, że wyższy poziom witaminy D jest powiązany z obniżonym ryzykiem raka piersi. Do takich wniosków doszli na podstawie badań epidemiologicznych, których wyniki ukazały się w internetowym wydaniu „PLOS One”.

Uczeni przeanalizowali dane z dwóch randomizowanych badań klinicznych, w których wzięło udział 3325 pacjentów oraz w długotrwałym studium z udziałem 1713 pacjentów. Podczas wspomnianych badań sprawdzano związek pomiędzy ryzykiem raka piersi u kobiet a koncentracją we krwi głównego markera witaminy D.

W badaniach wzięły udział panie w wieku co najmniej 55 lat, średnia to 63 lata. Dane zbierano w latach 2002-2017. W chwili rozpoczęcia badań żadna z uczestniczek nie chorowała na nowotwór piersi. Ich losy śledzono średnio przez 4 lata i regularnie mierzono u nich poziom witaminy D. Przez cały okres badań zdiagnozowano 77 nowych przypadków nowotworów piersi, co po przeliczeniu daje 512 przypadków na 100 000 osobolet.

Okazało się, że minimalny poziom witaminy D we krwi, który wydawał się chronić kobiety przed nowotworem piersi wynosił 60 ng/ml, czyli trzykrotnie więcej niż minimalna dawka, o której mówi rekomendacja wydana w 2010 roku przez amerykańską Narodową Akademię Medycyny. „Odkryliśmy, że osoby, u których poziom 25(OH)D był powyżej 60 ng/ml były pięciokrotnie mniej narażone na nowotwór piersi niż te, u których poziom markera wynosił poniżej 20 ng/ml”. Przy obliczeniach brano pod uwagę inne czynniki, takie jak wiek, BMI, palenie papierosów czy przyjmowanie suplementów wapnia. „Zwiększenie poziomu witaminy D znacznie powyżej rekomendowanego minimum 20 ng/ml wydaje się

ważnym czynnikiem w zapobieganiu rakowi piersi” – stwierdziła główna autorka badań, Sharon McDonnell.

Współautor badań, Cedric. F. Garland zauważa, że były one ograniczone do kobiet po menopauzie. „Mówimy tutaj o postmenopauzalnym nowotworze piersi. Konieczne są dalsze badania, by sprawdzić, czy wysoki poziom 25(OH)D może zapobiegać też premenopauzalnemu nowotworowi piersi” – stwierdza uczony. Garland, którzy od dziesiątków lat apeluje o zwiększenie dawek witaminy D, mówi, że osiągnięcie poziomu 60 ng/ml wymaga codziennego przyjmowania w diecie 4000–6000 UI witaminy D. Jeśli wystawiamy się na działanie słońca, dawki te mogą być mniejsze. Obecnie przyjmuje się, że dzienna dawka witaminy D3 to 400 IU w przypadku dzieci, 600 IU dla dorosłych i 800 IU dla osób powyżej 70. roku życia.

Nie należy jednak przyjmować powyżej 10 000 jednostek witaminy D3 dziennie. Poziom 125 ng/ml we krwi wiąże się bowiem z takimi skutkami ubocznymi jak nudności, utrata wagi, zaburzenia pracy serca i uszkodzenie nerek.

Autorstwo: Mariusz Błoński

Na podstawie: MedicalXpress.com

Źródło: KopalniaWiedzy.pl