

Witamina D redukuje ryzyko raka wątroby i piersi

31 maja 2018

Spośród wszystkich form raka, rak wątroby, który jest przyczyną 24 000 zgonów rocznie w samej Ameryce, jest jednym z najbardziej przerażających. Ale prawdziwą tragedią jest sposób w jaki zachodnia medycyna dalej ignoruje leczącą (i ochronną) siłę odżywiania – szczególnie znaczenie zachowania wyższych poziomów witaminy D.

Amerykańskie CDC informuje, że wskaźniki raka wzrastają w ciągu ostatnich kilku dziesięcioleci (zwłaszcza raka wątroby) – stąd takie poczucie pilności (ze strony badaczy) odnalezienia skutecznych i bezpiecznych sposobów profilaktyki. Nowe badanie wiążące wyższy poziom witaminy D z niższymi wskaźnikami raka – szczególnie raka wątroby – daje naukowcom nadzieję, że ta naturalna substancja może powstrzymać falę choroby i przedwczesnych zgonów.

W badaniu opublikowanym w „The BMJ Today”, naukowcy zanalizowali dane z badań Japońskiego Centrum Zdrowia Publicznego przeprowadzonych na 33 736 dorosłych Japończykach w wieku 40-69 lat. Uczestnicy byli obserwowani przez średnio 16 lat – w tym czasie odnotowano 3.301 nowych przypadków raka – a próbki krwi pobierano regularnie w celu pomiaru poziomu witaminy D.

Naukowcy odkryli, że wyższy poziom witaminy D wiązał się z 20% niższym ryzykiem zachorowania na raka u mężczyzn i kobiet. Jednak związek ten został szczególnie podkreślony w przypadku raka wątroby – z wyższymi poziomami witaminy D związanymi z redukcją do 50% ryzyka względnego. Oczywiście naukowcy wezwali do dalszych badań w celu wyjaśnienia optymalnych stężeń witaminy D w profilaktyce raka.

Dobłą wiadomość o zdolności witaminy D w ochronie przed rakiem

wątroby powtarzają inne badania pokazujące mniejsze ryzyko raka dla tych o wyższym jej poziomie.

W siostrzanym badaniu – przełomowym oceniającym ryzyko raka piersi u kobiet mających siostry zdiagnozowane na tego raka – naukowcy zbadali poziomy witaminy D w osoczu, i odkryli, że poziom przynajmniej 38 nanogramów (ng) na mililitr wiązał się z niższym o 21% ryzykiem raka piersi – w porównaniu a poziomem witaminy D – 24,6 ng/ml albo mniej.

Naukowcy odkryli, że przyjmowanie suplementów witaminy D co najmniej 4 razy w tygodniu również zmniejszało ryzyko raka piersi. Dodatkowe badania wykazały, że uzyskanie wystarczającego światła słonecznego wiąże się ze zdumiewającą redukcją ryzyka raka piersi o 70%. W przypadku rozwoju raka piersi wydaje się, że „słoneczna witamina” może potencjalnie ratować życie. W badaniu opublikowanym w JAMA Oncology, pacjentki z rakiem piersi o najwyższych poziomach witaminy D w surowicy krwi miały największe prawdopodobieństwo przeżycia choroby.

Jeśli chodzi o zalecenia rządowe zachowywania zdrowych poziomów witaminy D, niektóre agencje wydają się nie wywiązywać z obowiązku. Na przykład Instytuty Medyczne (IOM) zalecają poziom 20 ng/ml witaminy D. Ale wielu zintegrowanych lekarzy zauważa, że ten poziom ledwie wystarcza by odeprzeć wprost niedobór witaminy D, który jest określany jako każdy poziom poniżej 20 ng/ml. A jej niedobór może wywołać różne problemy zdrowotne.

Ostatnie badania wykazały, że osoby z poziomem witaminy D poniżej 20 ng/ml są narażone na zwiększone ryzyko urazów mięśni, takich jak naprężenia, skręcenia i przepukliny. Badania wykazały, że osoby z mniej niż 10 ng/ml witaminy D mają o 122% wyższe ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera. Oprócz związanej ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na raka, niski poziom witaminy D wiąże się z chorobą Parkinsona, stwardnieniem rozsianym, depresją i zapaleniem płuc.

Więc jakie jest idealne stężenie witaminy D? Jeśli chodzi o korzyści zdrowotne i profilaktykę raka, większość lekarzy integracyjnych zaleca co najmniej 40 ng/ml. Badania wykazały, że to stężenie wiąże się z mniejszym o 67% ryzykiem zachorowania na raka ogólnie. Uwaga: choć 40 ng/ml jest lepsze do osiągnięcia niż 20 ng/ml, to przedział 50 ng/ml – 80 ng/ml wydaje się zapewniać maksymalne korzyści zdrowotne.

Proste badanie krwi może pomóc w ustaleniu, czy – podobnie jak u 40% Amerykanów – istnieje ryzyko niedoboru witaminy D.

Jaką dawkę witaminy D powinienam przyjmować? Witamina ta wytwarza się w skórze w odpowiedzi na światło słoneczne, oraz występuje w pewnych produktach spożywczych np. pieczarkach, zimnowodnych tłustych rybach, jajach i soi. Ta niezastąpiona substancja odżywcza reguluje poziom wapnia w organizmie, zachowuje zdrowe zęby i kości, i jest kluczowa dla funkcjonowania serca i układu odpornościowego.

Eksperti od naturoterapii rekomendują 20 minut światła słonecznego kilka razy tygodniowo żeby zachować poziom witaminy D. Ale zależnie od wagi ciała, stylu życia a nawet położenia geograficznego (co przesądza o skuteczności narażenia na słońce), może być konieczna suplementacja dla zachowania optymalnych poziomów.

Niestety, przedarcie się przez labirynt sprzecznych zaleceń może być dość frustrujące.

The Institute of Medicine zaleca 600 IU witaminy D dziennie dla dorosłych z 4000 IU dziennie jako „znośnym górnym poziomem”. Ale naturalni eksperci nalegają iż ta dawka jest zbyt mała.

The Vitamin D Council uważa, że dorośli powinni przyjmować co najmniej 5000 IU dziennie, choć nierzadko lekarze integracyjni radzą dawkę 8000 IU dziennie – podwójna dawka zalecana przez IOM. Jednocześnie Stowarzyszenie Endokrynologów (Endocrine Society) mówi o 10 000 IU dziennie.

W niedawnym badaniu 3882 osób uczestniczących i opublikowanym w „Dermato-endocrinology”, naukowcy odkryli, że osoby o normalnej masie ciała potrzebowały 6000 IU witaminy D dziennie by dojść do stężenia 40 ng/ml, osoby z nadwagą – 7000 IU, a otyłe 8000 IU. Zespół odkrył, że nie ma żadnych dowodów na toksyczność witaminy D, pomimo przyjmowania jej w dawkach daleko przekraczających zalecenia IOM.

Ponadto eksperci zalecają przyjmowanie witaminy D w postaci cholekalcyferolu albo witaminy D3, która jest dużo skuteczniejsza od witaminy D. Uwaga: witamina D współdziała z witaminą K2 w modulowaniu wapnia w organizmie i pomaga zapobiec tworzeniu się zwapniałych płytek w tętnicach. Na każde 5000 – 10 000 IU witaminy D eksperci zalecają dodanie 100 mcg witaminy K2. Oczywiście najpierw należy to skonsultować z lekarzem.

Mnożą się dowody na temat ogromnego wpływu witaminy D na zdrowie i dobre samopoczucie, i jej znaczenia w zapobieganiu śmiertelnym chorobom takim jak rak.

Autorstw: Lori Alton

Tłumaczenie: Ola Gordon

Źródło oryginalne: naturalhealth365.com

Źródło polskie: Wolna-Polska.pl