Witamina D wzmacnia odporność organizmu

19 kwietnia 2020

Witamina D nie tylko pomaga utrzymać zdrowe kości i zęby, ale jest też niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Skoro zatem na całym świecie szaleje epidemia koronawirusa, a w izolacji naszym organizmom trudno jest syntetyzować witaminę D pod wpływem światła słonecznego, to lekarze zalecają nam stosowną suplementację.

O tym, że powinniśmy obecnie regularnie przyjmować kapsułki z witaminą D, opowiedział ostatnio w programie „This Morning" w telewizji ITV dr Chris. Lekarz przyznał, że choć suplementacja witaminą D nie uchroni nas przed złapaniem koronawirusa, to jednak może się ona znacząco przyczynić do szybszego i skuteczniejszego zwalczenia patogenu przez organizm. Wszystko to dlatego, że witamina D ma udowodniony, ogromny wpływ na funkcjonowanie układu odpornościowego, o czym świadczy chociażby umiejscowienie jej receptorów zarówno w tkankach kostnych, mięśniowych i sercu, jak też w jelitach, przytarczycach i prawie wszystkich komórkach układu immunologicznego. Badania pokazują, że odpowiednia ilość witaminy D pozwala organizmowi na skuteczniejszą walkę z wieloma chorobami wirusowymi i bakteryjnymi. Z kolei spadek odporności na patogeny w okresie jesienno-zimowym może mieć związek z mniejszą ilością witaminy D w organizmie, co jest bezpośrednim efektem zmniejszonej ekspozycji na promieniowanie słoneczne.

Obecnie, w czasie izolacji, nasza ekspozycja na słońce pozostawia wiele do życzenia, zwłaszcza, że dla utrzymania odpowiedniej ilości witaminy D w organizmie powinniśmy wystawiać się na działanie promieni słonecznych przez 15-30 minut dziennie, w godzinach 10-15, gdy słońce świeci najmocniej. Dlatego też dr Chris, podobnie jak i inni lekarze,

zalecają stosowanie suplementów diety z zawartością witaminy„D3”. Jeśli chodzi o dawkowanie, to osoby w wieku od 19 do 65 lat, które nie mogą sobie pozwolić na zalecaną, dobową ekspozycję na słońce, powinny przyjmować witaminę D3 w ilości 800–2000 IU/dobę (u otyłych dorosłych ilość ta jest nieco większa i wynosi 1600–4000 IU/dobę).

Źródło: PolishExpress.co.uk

Komentarz „Wolnych Mediów”

A może właśnie o to chodzi z zasłanianiem twarzy maseczkami, które podczas noszenia (zwłaszcza w upale) stają się wylęgarnią zarazków, byśmy wchłaniali mniej witaminy D ze słońca? Byśmy musieli kupować witaminę D od koncernów farmaceutycznych i byli bardziej podatni na „drugą falę” koronawirusa jesienią? Ciekawe jest również, że nie wspominają o witaminie K2 (MK7), która jest niezbędna do absorpcji witaminy D z pigułek.