

Η λήψη βιταμίνης D μειώνει την πιθανότητα καρδιακής προσβολής

 healthpharma.gr/specialities/cardiovascular/i-lipsi-vitaminis-d-meionei-tin-pithanotita-kardiakis-prosvolis

29 Ιουνίου 2023

Η λήψη βιταμίνης D, για όσους έχουν πατήσει τα εξήντα, μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες καρδιακής προσβολής έως και κατά το ένα πέμπτο, σύμφωνα με νέα έρευνα.

ΔΩΡΕΑΝ ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΤΟ NEWSLETTER

Στη μεγαλύτερη δοκιμή του είδους της, οι άνθρωποι που έλαβαν συμπληρώματα είχαν 19% λιγότερες καρδιακές προσβολές από εκείνους που έπαιρναν εικονικό φάρμακο-πλασίμπο.

Μείωσαν επίσης κατά ένα δέκατο (11%) τις πιθανότητες να χρειαστούν χειρουργική επέμβαση bypass, ενώ το αποτέλεσμα ήταν ακόμη πιο έντονο σε όσους έπαιρναν ήδη στατίνες, σύμφωνα με τους ερευνητές.

Ενώ είναι γνωστό ότι η βιταμίνη D προστατεύει τα οστά και τους μυς, η έρευνα σχετικά με τις επιδράσεις της στην υγεία της καρδιάς και του κυκλοφορικού συστήματος είναι λιγότερο πειστική.

Σε αυτή τη μελέτη, 21.315 Αυστραλοί, ηλικίας 60-84 ετών, έλαβαν είτε δισκία βιταμίνης D είτε εικονικό φάρμακο κάθε μήνα για διάστημα έως και 5 χρόνια.

Χαμηλότερο ποσοστό καρδιακή προσβολής

Το ποσοστό καρδιακής προσβολής ήταν 19% χαμηλότερο και το ποσοστό εμφάνισης στεφανιαίας νόσου ήταν 11% χαμηλότερο στην ομάδα της βιταμίνης D.

Ωστόσο, δεν υπήρξε διαφορά στο ποσοστό των εγκεφαλικών επεισοδίων μεταξύ των δύο ομάδων, σύμφωνα με τα ευρήματα που δημοσιεύθηκαν στο BMJ.

Η λήψη της βιταμίνης D

Η βιταμίνη D είναι ένας τύπος βιταμίνης που ο ανθρώπινος οργανισμός λαμβάνει τόσο από τη διατροφή όσο και παράγει όταν εκτίθεται στο ηλιακό φως.

Βοηθά στη ρύθμιση της ποσότητας ασβεστίου και φωσφορικών αλάτων στο σώμα, τα οποία είναι θρεπτικά συστατικά που απαιτούνται για να διατηρούνται υγιή τα οστά, τα δόντια και οι μύες.

Μεταξύ άνοιξης και καλοκαιριού, πιστεύεται ότι οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να παράγουν όλη τη βιταμίνη D που χρειάζονται μέσω του ηλιακού φωτός στο δέρμα τους σε συνδυασμό με μία ισορροπημένη διατροφή.

Ωστόσο, σύμφωνα με το ρεπορτάζ της Daily Mail, οι γιατροί συνιστούν συμπληρώματα που περιέχουν 10 μικρογραμμάρια βιταμίνης D κατά τη διάρκεια του φθινοπώρου και του χειμώνα.

Ως εκ τούτου, επιστήμονες λένε ότι τα ευρήματά τους υποδηλώνουν ότι τα συμπληρώματα βιταμίνης D μπορεί να έχουν προστατευτική επίδραση και να μειώσουν τον κίνδυνο μείζονος καρδιαγγειακού επεισοδίου.

Συμπληρώματα

Οι συγγραφείς καταλήγουν στο συμπέρασμα: «Τα ευρήματα αυτά υποδεικνύουν ότι το συμπλήρωμα βιταμίνης D μπορεί να μειώσει τη συχνότητα εμφάνισης μείζονος σημασίας καρδιαγγειακών επεισοδίων, ιδίως του εμφράγματος του μυοκαρδίου και της στεφανιαίας νόσου. Αυτή η προστατευτική επίδραση θα μπορούσε να είναι πιο έντονη σε όσους λαμβάνουν στατίνες ή άλλα καρδιαγγειακά φάρμακα»

«Εν τω μεταξύ, τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν ότι παλιότερα συμπεράσματα ότι το συμπλήρωμα βιταμίνης D δεν μεταβάλλει τον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου είναι πρόωρα».


Κάντε like στη σελίδα μας στο facebook για να μαθαίνετε όλα τα νέα

- ΕΤΙΚΕΤΤΕΣ
- βιταμίνη D
- Καρδιά
- Καρδιαγγειακά

Watch Video At: <https://youtu.be/kPi-TPcql44>

Watch Video At: https://youtu.be/N7_fhuEZE1g

Βιολογικά νεότεροι κατά 2,5 χρόνια όσοι ζουν κοντά σε πράσινο

 healthpharma.gr/wellness/viologika-neoterai-kata-2-5-chronia-osoi-zoyn-konta-se-prasino

29 Ιουνίου 2023

Στην πόλη, πάρκα και πράσινοι χώροι συμβάλλουν στην πτώση της θερμοκρασίας και προωθούν τη βιοποικιλότητα, όμως βοηθούν και στην επιβράδυνση της γήρανσης των κυττάρων: σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό Science Advances οι άνθρωποι που ζουν κοντά σε νησίδες πρασίνου είναι βιολογικά κατά μέσο όρο δυόμισι χρόνια νεότεροι σε σχέση με τους υπόλοιπους.

ΔΩΡΕΑΝ ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΤΟ NEWSLETTER

«Η ζωή κοντά σε πράσινο βοηθά να διατηρούμαστε πιο νέοι σε σχέση με την πραγματική μας ηλικία», εξήγησε η Κιέζου Κιμ, βασική συντάκτρια της έρευνας, μεταδιδακτορική ερευνήτρια ιατρικής στο πανεπιστήμιο Northwestern.

«Πιστεύουμε ότι η ανακάλυψή μας θα έχει σημαντικές συνέπειες στον αστικό σχεδιασμό σε ό,τι αφορά την επέκταση του πρασίνου, την προώθηση της δημόσιας υγείας και τον περιορισμό των ανισοτήτων στην υγεία», πρόσθεσε.

Ήδη είχε εντοπιστεί η σύνδεση μεταξύ της ύπαρξης πρασίνου και της καλύτερης καρδιαγγειακής υγείας των ανθρώπων, καθώς και των χαμηλότερων ποσοστών θνησιμότητας. Οι ερευνητές εκτιμούσαν ότι η σωματική άσκηση και οι κοινωνικές επαφές στα πάρκα διαδραμάτιζαν ρόλο προς αυτή την κατεύθυνση. Όμως μέχρι τώρα δεν ήταν ξεκάθαρο ότι τα ίδια τα πάρκα επιβραδύνουν τη γήρανση των κυττάρων.

Ανισότητες

Η Κιμ και οι συνάδελφοί της παρακολούθησαν περισσότερους από 900 ανθρώπους, λευκούς και μαύρους, σε τέσσερις αμερικανικές πόλεις (Μπέρμιγχαμ, Σικάγο, Μινεάπολη και Όκλαντ) για διάστημα 20 ετών, από το 1986 ως το 2006.

Με τη βοήθεια δορυφορικών εικόνων, η ομάδα μέτρησε την απόσταση μεταξύ των κατοικιών των συμμετεχόντων και των χώρων πρασίνου. Επίσης εξέτασε δείγματα αίματος που πήρε από τους συμμετέχοντες την 15η και την 20η χρονιά της έρευνας προκειμένου να καθορίσει τη βιολογική τους ηλικία.

Στη συνέχεια οι ερευνητές έφτιαξαν επιστημονικά μοντέλα για να αποτιμήσουν τα αποτελέσματα και έλαβαν υπόψη τους διάφορες μεταβλητές που θα μπορούσαν να τα επηρεάσουν, όπως η εκπαίδευση, το εισόδημα, αν είναι καπνιστές ή όχι...

Παρατήρησαν ότι τα άτομα τα σπίτια των οποίων είχαν γύρω τους 30% πράσινο σε απόσταση πέντε χιλιομέτρων ήταν κατά μέσο όρο νεότεροι βιολογικά κατά 2,5 χρόνια σε σχέση με αυτά που είχαν γύρω τους 20% πράσινο.

Ωστόσο τα οφέλη δεν ήταν ίδια για όλους.

Οι μαύροι που ζούσαν κοντά σε πράσινο ήταν μόνο κατά ένα χρόνο νεότεροι από την πραγματική τους ηλικία, ενώ οι λευκοί κατά τρία χρόνια.

«Άλλοι παράγοντες όπως το στρες, η ποιότητα των πράσινων χώρων και διάφοροι κοινωνικοί παράγοντες μπορεί να επηρεάσουν τα οφέλη», εξήγησε η Κιμ, ενώ πρόσθεσε ότι αυτές οι διαφορές θα πρέπει να εξεταστούν από άλλες έρευνες.

Για παράδειγμα οι άνθρωποι που ζουν υποβαθμισμένες συνοικίες αποφεύγουν να συχνάζουν στα πάρκα εκεί, καθώς αυτά πολλές φορές χρησιμεύουν για παράνομες δραστηριότητες. Κατά συνέπεια τα οφέλη για την υγεία τους είναι μικρότερα.

Οι επόμενοι επιστήμονες μπορεί να εξετάσουν τη σύνδεση μεταξύ των πράσινων χώρων και συγκεκριμένων συνεπειών για την υγεία των ανθρώπων, σημείωσε η Κιμ. Ο τρόπος με τον οποίο το πράσινο καθυστερεί τη γήρανση δεν είναι ακόμη ξεκάθαρος, εξήγησε, προσθέτοντας ότι γνωρίζουμε απλώς ότι υπάρχει σύνδεση μεταξύ πρασίνου και νεότητας.

Κάντε like στη σελίδα μας στο facebook για να μαθαίνετε όλα τα νέα

- ΕΤΙΚΕΤΤΕΣ
- αιματολογία
- Βιολογία
- Γήρανση
- κύτταρα
- σωματική δραστηριότητα