

Vitamina D poate fi folosită pentru prevenirea bolilor de inimă

• Vizualizări: 329



Vitamina D este utilă în prevenirea bolilor de inimă, dar ajută și persoanele care suferă de o afecțiune a inimii, arată un studiu recent. Suplimentul îmbunătățește considerabil capacitatea inimii de a pompa sânge în organism.

În cadrul studiului, vitamina D a fost administrată unui număr de 163 de voluntari cu insuficiență cardiacă, vârsta medie a acestora fiind de 70 de ani. [Vitamina D](#) este vitală pentru sănătatea oaselor și a dinților și poate avea beneficii importante de sănătate. Deși subiecții aveau obiceiul de a petrece timp în aer liber, aveau un nivel scăzut de vitamina D chiar și în timpul lunilor de vară.

„Ei petrec mai puțin timp afară, dar capacitatea pielii de a produce vitamina D, de asemenea, devine mai puțin eficientă cu vârsta și nu înțelegem exact motivele”, a declarat consultantul cardiolog Dr. Klaus Witte.

Pacienților li s-a administrat fie o tabletă de [vitamina D](#) de 100 mg sau una placebo timp de un an. Ulterior, cercetătorii au măsurat impactul asupra insuficienței cardiace. Schimbarea a fost vizibilă inima pompând cu mult mai multă putere sangele în organism.

Echipa de cercetători, care a prezentat rezultatele la o reuniune a Colegiului American de Cardiologie, a descris rezultatele astfel: “Este uimitor că administrarea [vitaminei D](#) poate avea efecte benefice asupra sănătății cardiace. Este pentru prima dată când cineva a arătat asta în ultimii 15 ani”.

“Este la fel de ieftină ca chipsurile, dar fără efecte secundare”, a explicat pentru BBC medicul cardiolog Klaus Witte. Potrivit acestuia, inima pacienților care primiseră suplimente de [vitamina D](#) s-a și micșorat considerabil, semn că a devenit mai eficientă.

Cu toate acestea, cercetătorii nu cred că o doză ridicată de vitamina D ar trebui prescrisă în mod normal pentru problemele de inimă, încă. Dr. Witte explică: “Nu am ajuns încă în acel punct, nu

pentru că nu ar exista o îmbunătățire a simptomelor, dar sunt necesare studii mai amănunțite în acest sens.”

Cele mai bogate surse naturale sunt:

- somonul
- macroul
- tonul
- sardinele
- gălbenușul de ou
- ficatul de vită
- cerealele integrale
- nucile
- merele
- produsele lactatele

Dacă nici acestea nu sunt suficiente, puteți apela la suplimentele alimentare cu vitamina D, care se găsesc sub 2 forme: **D2 - ergocalciferol** (aceiași tip care se găsește și în alimente) sau **D3 – colecalciferol** (forma obținută prin expunerea la soare).