

Vitamina D poate proteja împotriva anumitor tipuri de cancer, cum ar fi cel de ficat, conform unui nou studiu realizat de cercetători japonezi și publicat în ultimul număr al revistei British Medical Journal, transmite Press Association.

Cercetătorii au examinat datele medicale ale unui grup de 34.000 de voluntari, bărbați și femei între 40 și 69 de ani, și au ajuns la concluzia că un nivel mai ridicat de vitamina D este asociat unui risc relativ mai scăzut (30 - 50%) de cancer de ficat. Voluntarii au fost monitorizați, în medie, timp de 16 ani. De-a lungul acestui interval de timp, 3.301 dintre ei s-au îmbolnăvit de cancer.

Vitamina D ajută la menținerea nivelului de calciu din organism, fapt care contribuie la o bună sănătate a oaselor, dinților și mușchilor, dar iată că poate avea și alte efecte benefice.

Organismul uman produce vitamina D în urma expunerii la lumina solară. De asemenea, vitamina D poate fi preluată din carnea peștilor grași sau uleioși, carnea roșie, ficat și gălbenușul de ou.

După ce au eliminat statistic alți factori de risc oncologic, precum vârsta, greutatea, fumatul etc, cercetătorii și-au dat seama că un nivel mai ridicat de vitamina D este asociat cu un risc relativ de cancer mai scăzut cu până la 20%, atât la femei cât și la bărbați. Ei au mai avertizat că ar putea exista un efect de plafonare, adică peste un anumit nivel de vitamina D în organism nu se vor mai înregistra efecte benefice adiționale. AGERPRES