

Βιταμίνη D: Υψηλά επίπεδα στην έγκυο οδηγούν σε καλή μυϊκή ανάπτυξη των παιδιών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτό:thebest.gr

Αποτελέσματα έρευνας έδειξαν ότι γυναίκες με υψηλά επίπεδα βιταμίνης D στα τελευταία στάδια της εγκυμοσύνης είχαν περισσότερες πιθανότητες να αποκτήσουν παιδιά με μεγαλύτερη μυϊκή δύναμη.

Υψηλότερα επίπεδα βιταμίνης στην έγκυο έχουν συνδεθεί με καλύτερη μυϊκή ανάπτυξη στα παιδιά, δήλωσαν ερευνητές.

Η έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 678 παιδιά και δημοσιεύεται στο περιοδικό 'Endocrine Research', έδειξε ότι επίπεδα της βιταμίνης D στη μήτρα συνδέονταν με μυϊκή δύναμη στην ηλικία των 4 ετών και συγκεκριμένα με το σφίξιμο ενός αντικειμένου. Η ερευνητική ομάδα του University of Southampton, σημειώνει ότι η μυϊκή ενδυνάμωση θα μπορούσε να διατηρείται δια βίου.

Γίνονται δοκιμές για να διαπιστωθεί πόσο αποτελεσματικά είναι τα συμπληρώματα στην εγκυμοσύνη.

Το μεγαλύτερο μέρος της βιταμίνης D παράγεται από το δέρμα όταν εκτίθεται στο ηλιακό φως και συμπληρώματα χορηγούνται στην εγκυμοσύνη.

Ορισμένοι γιατροί έχουν ανησυχίες σχετικά με την έλλειψη βιταμίνης D, καθώς οι

άνθρωποι γίνονται περισσότερο ανήσυχoi σχετικά με τον ήλιο και τον έχουν συνδέσει με προβλήματα υγείας.

Η ερευνητική ομάδα από το University of Southampton, μελέτησαν την επίδραση της βιταμίνης D στην εγκυμοσύνη.

Ελήφθησαν δείγματα αίματος στις 34 εβδομάδες εγκυμοσύνης και τα επίπεδα βιταμίνης D συγκρίθηκαν με το πόσο δυνατά μπορούσαν να σφίξουν τα παιδιά μια συσκευή στο χέρι τους στην ηλικία των 4 ετών.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι γυναίκες με υψηλά επίπεδα βιταμίνης D στα τελευταία στάδια της εγκυμοσύνης είχαν περισσότερες πιθανότητες να αποκτήσουν παιδιά με μεγαλύτερη μυϊκή δύναμη.

Ο Dr Nicholas Harvey, δήλωσε ότι υπάρχουν ενδείξεις πως οι 'γρήγορες' μυϊκές ίνες περιορίζονται όταν υπάρχει έλλειψη βιταμίνης D και υπάρχει πιο πολύ λίπος στον μυ.

Αν υπάρχει έλλειψη στη μήτρα τότε μπορεί να μειωθεί ο αριθμός των 'γρήγορων' μυϊκών ινών.

Ο Dr Harvey, δήλωσε ότι ενδεχομένως υπάρχουν μακροπρόθεσμα οφέλη της αύξησης της μυϊκής δύναμης. Είναι πιθανό η δύναμη όσον αφορά το σφίξιμο να παραμένει στην ενήλικη ζωή και πιθανόν να συμβάλλει στη μείωση του φόρτου της νόσου που συνδέεται με την έλλειψη μυϊκής μάζας σε μεγάλη ηλικία.

Πηγή:onlycy.com