

Η βιταμίνη D βοηθά τον οργανισμό να αποβάλλει



Τι

λένε οι επιστήμονες

Η καθημερινή λήψη ενός συμπληρώματος επί δύο εβδομάδες μειώνει τα επίπεδα της κορτιζόλης, της λεγόμενης «ορμόνης του στρες»

Η βιταμίνη D «ρίχνει» την πίεση, βελτιώνει τις επιδόσεις στην άσκηση και βοηθά τον οργανισμό να αποβάλει το άγχος , όπως επισημαίνουν επιστήμονες από το Εδιμβούργο.

Σύμφωνα με τους Σκωτσέζους επιστήμονες, η λήψη συμπληρωμάτων βιταμίνης D μπορεί να ελαττώσει την αρτηριακή πίεση και να βελτιώσει τις επιδόσεις στην άσκηση. Επιπλέον, η καθημερινή λήψη ενός συμπληρώματος επί δύο εβδομάδες μειώνει τα επίπεδα της κορτιζόλης, της λεγόμενης “ορμόνης του στρες”.

Όπως επισημαίνει η επικεφαλής ερευνήτρια, Ρακέλ Ρεβουέλτα Ινιέστα, λέκτορα Διατροφής στο τμήμα Διαιτητικής, Διατροφής και Βιολογικών Επιστημών του Πανεπιστημίου “Queen Margaret”, τα ευρήματα της μελέτης υποδηλώνουν ότι η λήψη των συμπληρωμάτων μπορεί να βελτιώσει την φυσική κατάσταση και να μειώσει ορισμένους καρδιαγγειακούς παράγοντες κινδύνου.

Η Σκωτσέζα ερευνήτρια υποστήριξε πως, όσοι από τους εθελοντές έλαβαν

συμπλήρωμα βιταμίνης D μπορούσαν να διανύσουν με το ποδήλατό τους 6,5 χιλιόμετρα ανά 20 λεπτά στο τέλος των δύο εβδομάδων της μελέτης, έναντι των πέντε χιλιομέτρων που διάνυαν κατά την έναρξή της.

Επιπλέον, τα επίπεδα της κορτιζόλης στα ούρα των εθελοντών ήταν χαμηλότερα στο τέλος της διαδρομής, γεγονός που είχε ως αποτέλεσμα να έχουν και χαμηλότερη πίεση. Οι επιστήμονες πιστεύουν πως τα υψηλά επίπεδα κορτιζόλης αυξάνουν την πίεση προκαλώντας στένωση των αιμοφόρων αγγείων και διεγείροντας την κατακράτηση υγρών στον οργανισμό.

Προηγούμενη έρευνα που διεξήχθη από το Πανεπιστήμιο του Κέιμπριτζ επί πέντε συνεχόμενα χρόνια είχε δείξει ότι, οι υψηλές δόσεις βιταμίνης D είναι εξαιρετικά αποτελεσματικές ως προς την πρόληψη καταγμάτων σε άνδρες και γυναίκες άνω των 65 ετών.

Μίνα Αγγελίνη

Πηγή: protothema.gr