



МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



КЛИНИКА
ПРОФЕССОРА
КАЛИНЧЕНКО

КЛИНИКА ГОРМОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ
И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ КЛИНИКА
ЭКСПЕРТНОГО УРОВНЯ
КЛИНИЧЕСКАЯ БАЗА КАФЕДРЫ
ЭНДОКРИНОЛОГИИ РУДН

ЗАГАДОЧНЫЙ ВИТАМИН D

По своим свойствам витамин D, по сути, не является витамином. Активная его форма обладает всеми свойствами стероидных гормонов — таких как половые гормоны и кортизол, гормон надпочечников. Активный витамин D (или D-гормон) образуется из холестерина, проходит ряд превращений, действует через собственные рецепторы во многих тканях организма и регулирует активность ряда генов — в настоящее время известно его влияние более чем на 3000 генов!

Витамин D был открыт около 100 лет назад как жирорастворимый витамин, используемый для лечения рахита, и с тех пор продолжается изучение удивительных свойств этого вещества. Было обнаружено, что он образуется и в растениях, и в животных организмах под воздействием солнца или ультрафиолетового излучения. Во времена, когда почти вся пища была выращена на солнце, а человек не знал другого способа защиты от солнечного излучения, кроме одежды, можно было получить достаточные дозы витамина D естественным путем. Но образ жизни

и питания поменялся, и сегодня большинство населения планеты в разной степени страдает от недостатка данного витамина. Так, даже в солнечной Бразилии недостаток витамина D зафиксирован у 90% населения. Его уровень снижается с возрастом, при наличии ожирения и нарушении работы пищеварительного тракта. Витамин D оказывает существенное влияние на множество процессов

в организме. Так, он является одним из основных веществ, регулирующих иммунитет человека. При этом, в отличие от лекарственных препаратов, неизбирательно



реклама 16+

Анна Аузбиевна Гусова

кандидат медицинских наук, врач-эндокринолог,
Клиника профессора Калининченко



www.proandro.ru



@klinika_kalinchenko



@KlinikaProfessoraKalinchenko

воздействующих на иммунитет, витамин D: сдерживает аутоиммунные реакции и повышает устойчивость организма к внешним и внутренним патологическим воздействиям.

Витамин D обладает антипролиферативным действием, то есть тормозит развитие онкологических процессов в организме. Доказано, что для проявления данного защитного эффекта витамина D уровень его транспортной формы (25-гидроксикальциферола) в крови должен быть выше референсных норм, указанных в бланках большинства лабораторий.

Витамин D необходим для нормальной репродуктивной функции как у мужчин, так и у женщин. Он способствует увеличению продолжительности жизни, улучшает чувствительность клеток к инсулину, необходим для правильного развития и работы мышечной системы и потенциально обладает множеством других благоприятных воздействий, которые еще предстоит изучить.

Самый известный эффект витамина D — это его влияние на кальциевый обмен. Только 10–15% кальция всасывается из кишечника без участия витамина D. При адекватном уровне витамина D в крови кальций из воды и продуктов питания может усваиваться почти без остатка. Следует понимать, что ионы кальция, железа и магния взаимно препятствуют усвоению друг друга, в то время как реализация нормальной работы организма невозможна без адекватного уровня всех ионов. В связи с этим **рекомендуется разносить во времени на 4–6 часов друг от друга прием молочных продуктов и добавок, содержащих железо и магний.** Поддержание высоконормального уровня витамина D, а также отсутствие дефицита минералов — надежный фундамент для сохранения здоровья на долгие годы и активного долголетия. ○

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ