

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ВИТАМИНЕ D

Более века учёные исследуют витамин D, возможно, вы удивитесь, но он по праву является самым исследованным микроэлементом в мире



Долгое время исследования по витамину D сводились к изучению механизма регуляции усвоения кальция и фосфора в костях.

Каждый из нас с детства знает, что витамин D нужен для профилактики рахита и других костных заболеваний. Но в последние 30 лет учёные сосредоточились на изучении так называемого «внекостного эффекта витамина D». Благодаря этим исследованиям доказано, что витамин D присутствует во множестве тканях нашего организма, рецепторы к витамину D обнаружены:

- в иммунных клетках
- миелоидных клетках
- в коре надпочечников
- в клетках жировой ткани
- толстом кишечнике
- кардиомиоцитах
- коже
- дендритах клеток центральной нервной системы и многих-многих других клетках

Поэтому витамин D оказывает самые широкие внекостные или неклассические эффекты. Огромное количество публикуемых в последние годы исследований посвящено тому, насколько важен прием витамина D для профилактики самой разной патологии. Сделаны десятки мета-анализов по профилактике и лечению заболеваний иммунной, когнитивной, репродуктивной функций, заболеваний эндокринной системы, сердечно-сосудистой патологии, туберкулеза, вирусного гепатита, сахарного диабета, ожирения, онкологических заболеваний и других патологий, возникающих из-за дефицита витамина D.

До сих пор широкое хождение имеет устаревшее мнение, что все эффекты витамина D взаимосвязаны с эффектами кальция. Исследованиями установлено, что, действительно, 525 генов не могут работать без воздействия кальция и витамина D, однако у витамина D существуют собственные роли, некальций-обусловленные. Так, от активации метаболитов витамина D зависят

почти 8.000 генов, которые не относятся к кальцийзависимым. Витамин D важен не только для костей, он влияет на полноценную работу множества других органов и систем.

Витамин D еще называют «солнечным витамином»: он синтезируется организмом под воздействием ультрафиолета и влияет в том числе и на наше общее состояние, настроение.

Факты о витамине D

Есть много удивительных фактов о витамине D, которые вызовут улыбку или заставят задуматься, но эти факты вполне реальны.

1. Американский ветеринар Элмер Мелленби выяснил, что псы, получающие рыбий жир, не страдают рахитом. Примечательно, что сначала чудо приписали недавно открытому витамину А. Но, спустя некоторое время и, проведя дополнительные опыты, Мелленби установил: за нормальное количество кальция в костях отвечает вовсе не витамин А, а еще не известное науке вещество
2. Витамин получил название четвертой буквы английского алфавита «D», поскольку он был четвертый по счёту открытый витамин
3. «Солнечный витамин» был синтезирован зимой – в феврале 1928года
4. Кошки умываются в день несколько раз не просто так: они слизывают с шерсти витамин D, активированный кожным жиром, это защищает их кости и зубы
5. До открытия антибиотиков именно солнечные ванны использовались как эффективное средство лечения туберкулёза, а значит, в процессе выздоровления участвовал витамин D

А если серьёзно, давайте проследим за основными этапами открытия и изучения витамина D:

1650 год - впервые был описан рахит.

Конец 18 века - стало известно, что рахит лечится жиром печени рыб.

1924 г. – учёные выяснили, что если облучать детей ультрафиолетовым светом, можно предотвратить заболевание рахитом.

1930-1932 г.г. – исследователи А. Виндаус и Ф. Аскью смогли получить неочищенный витамин D, а позже и витамин D2 (эргокальциферол) из его провитамина – эргостерина, путем облучения.

1936 г. – всё те же Виндаус и Асько выделили витамин D3 (холекальциферол) из печени тунца. В этом же году учёные получили искусственным путём соединения 7-дегидрохолестерин, названное позднее витамином D3

1936-1937 г.г. - А. Виндаус и Дж. Хейлброн установили строение витаминов D2 и D3 .

60–80-х гг. XX века - изучение метаболизма витамина D и описание его обменно-активных форм.

80 г.г. XX века по настоящее время – изучение присутствия витамина D в органах человека и его «внекостные» эффекты.

Как видим, витамин D прошёл серьёзную эволюцию в мире ученых, прежде, чем мы его стали употреблять повсеместно в готовом виде из таблетированных препаратов витамина D.

Подытожим, что же такое витамин D, согласно последним научным сведениям.

Витамин D – это жизненно важный жирорастворимый витамин, необходимый для обеспечения деятельности практически всех органов и систем человеческого организма.

К сожалению, статистика показывает, что почти 90% людей по всему миру имеют дефицит витамина D. И, конечно, безусловными помощниками в лечении и профилактике дефицита витамина D являются лекарственные препараты витамина D.

Самые распространённые добавки витамина D: витамин D2 и витамин D3.

Какую лучше выбрать? Давайте разберёмся.

ВИТАМИН D3 (холекальциферол) и D2 (эргокальциферол) – это естественные формы витамина D, которые в свободном виде существует в природе, в отличие от других производных витамина D. Витамины D3 и D2 образуются в коже человека под действием солнечных лучей. Согласно исследованиям, британских учёных, принимать лучше 3, поскольку он эффективнее 2 на 70%

Именно D3 больше всего подобен тому веществу, который наш собственный организм вырабатывает при облучении солнечным светом, когда наша кожа под воздействием ультрафиолетового излучения производит это важное для здоровья вещество. Витамин D3, как полагают, преобразуется в 500 раз быстрее, чем D2, и, по оценкам, он в 4 раза эффективнее у людей, чем D2. Вот почему для профилактики и лечения дефицита витамина D лучше использовать фармакологическую форму D3.