

Witamina D. Czego o niej nie wiecie?

data aktualizacji: 2021.06.11



- Pogłębia się wiedza medyczna, jeśli chodzi o działanie ogólnoustrojowe witaminy D. Nie tylko wpływa ona na nasze zdrowie i odporność, ale chroni i regeneruje oraz utrzymuje nawilżenie skóry - lekarz dermatolog, dr Aleksandra Jagielska opowiedziała na konferencji Avon o tym, jak ważna jest witamina D w kosmetyce i całym naszym życiu.

Jaką rolę pełni w naszym organizmie witamina D?

Witaminę D powinno się uważać za hormon, bo reguluje transkrypcję około 200 genów w naszym organizmie. Zajmuje się też regulacją całej gospodarki wapniowo-fosforanowej, jest stosowana w profilaktyce krzywicy u dzieci, a u dorosłych w profilaktyce osteoporozy.

- Wiele osób nie wie, że witamina D działa też silnie przeciwnowotworowo. Zwrócono uwagę na to, że w przypadku niektórych nowotworów, jak nowotwór piersi, jelita grubego czy prostaty, występował obniżony poziom tej witaminy - mówiła dr Jagielska.

Witamina D reguluje także gospodarkę węglowodanową w naszym organizmie i sprzyja obniżaniu poziomu glukozy we krwi. Dużo osób cierpi obecnie na tak zwaną insulinooporność i w przypadku tego problemu również często spotykany jest obniżony poziom witaminy D.

- Witamina ta pełni jedną z podstawowych funkcji w naszym układzie odpornościowym, co w obecnej sytuacji pandemicznej też jest bardzo istotne. Badania pokazały, że osoby, które ciężiej przechorowały COVID-19 często miały zbyt niski poziom witaminy D - zaznaczyła dermatolog.

Jak witamina D wpływa na naszą skórę?

Witamina D pod kątem dermatologicznym pełni niezwykle rolę - jeśli chodzi o zdrowie i funkcjonowanie naszej skóry. Po pierwsze w naszej skórze wzmacnia barierę ochronną i poprawia jakość płaszcza hydro-lipidowego, czyli zewnętrznej warstwy ochronnej, która osłania naszą skórę przed działaniem czynników środowiska zewnętrznego. To jest bardzo ważne w przypadku prawidłowej ochrony, bo nasza skóra jest jednym z największych organów człowieka - jej powierzchnia u dorosłego człowieka sięga 1,7 m kw.

- *Gdybyśmy nie mieli tej prawidłowo funkcjonującej bariery, to nie przeżylibyśmy nawet zwykłego prysznicza, bo pod skórą mamy wszystkie narządy. Dlatego ta bariera musi sprawnie funkcjonować, także chroniąc nas przeciwko drobnoustrojom, wirusom, grzybom, bakteriom i różnym związkom chemicznym* - podkreśliła dr Jagielska.

Witamina ta, regulując działanie tzw. kurkowej utraty wody, zapobiega nadmiernemu uciekaniu wody z naszego naskórka. Dlatego **skóra u osoby z prawidłowym poziomem witaminy D jest w lepszej kondycji - jest lepiej nawilżona, bardziej elastyczna, mniej przesuszona.**

- *Badania pokazują też, że witamina ta spełnia ważną funkcję w przyspieszaniu procesów regeneracji skóry i gojenia się ran. Widać, że funkcjonowanie naszej skóry przy prawidłowym poziomie tego składnika jest bardzo istotne* - mówiła ekspertka. - *Gdy skóra jest prawidłowo nawilżona, to znacznie wpływa to na hamowanie procesu jest starzenia. Drobne zmarszczki mimiczne pojawiają się wcześniej na skórze przesuszonej, niż na skórze odpowiednio nawilżonej* - dodała.

Skąd bierze się witamina D w naszym organizmie?

Ten cenny składnik w naszym organizmie pochodzi z dwóch źródeł. Jedno źródło to synteza skórna witaminy D pod wpływem promieni światła słonecznego.

- *W naskórku keratynocytów, czyli komórek naskórka, zwłaszcza tej warstwy rozrodczej, pod wpływem światła jeden ze składników, ulega przemianie w prowitaminę D, która następnie pod wpływem ciepła wydzielanego przez nasz organizm zamienia się w aktywną formę witaminy. Ta synteza skórna zależy od wielu czynników* - tłumaczyła dermatolog.

Może być też zewnętrzne źródło witaminy D w naszym organizmie. Należą do niego potrawy, pokarmy, które przyjmujemy z zewnątrz. Witamina ta jest rozpuszczalna w tłuszczach, więc nawet gdy ją suplementujemy, to warto to zrobić po posiłku, w którym jest jakiś tłuszcz np. oleje roślinne. Wit. D występuje najczęściej w tłustych rybach morskich, w jajkach, w produktach mlecznych. Możemy też znaleźć jej pewną postać w roślinach, ale produkty pochodzenia odzwierzęcego zawierają jej więcej.

Od czego zależy efektywność syntezy witaminy D?

Synteza ta zachodzi pod wpływem światła słonecznego i wpływ na nią szerokość geograficzna. W Polsce żyjemy w klimacie umiarkowanym i im dalej na północ od równika, tym ta synteza witaminy D pod wpływem światła słonecznego maleje.

Poza położeniem geograficznym liczą się pory roku. W naszej strefie klimatycznej synteza witaminy D zachodzi w praktyce tylko od marca do października. Przez pozostałe miesiące jest

szcątkowa. Zależy ona też od pory dnia - jeżeli chcemy, aby syntetyzowała się w naszej skórze, to powinniśmy być na słońcu między godziną 10. a 15.

- Z drugiej strony jako dermatolog muszę podkreślić, że światło słoneczne nasila procesy fotostarzenia, więc trzeba to wszystko wypośrodkować. Aby synteza wit. D była skuteczna, to musi być wystawione na światło słoneczne na przynajmniej 15 minut ok. 18 proc. powierzchni naszego ciała. Na przykład musimy mieć odsłonięte przedramiona, twarz, dłonie i częściowo np. łydki. Jest z tym problem, gdy pracujemy w pomieszczeniach zamkniętych i rzadko możemy eksponować ciała na światło słoneczne - przyznała dermatolog.

Kolejny czynnik to pigmentacja skóry. U tzw. białej rasy łatwiej przebiega synteza witaminy D, bo melanina w skórze blokuje tę syntezę. Dlatego rasy kolorowe często mają o wiele większe niedobory tej witaminy w organizmie niż osoby rasy białej. Według badań, w przypadku osób kolorowych ta synteza przebiega sześciokrotnie wolniej przy tym samym czasie przebywania na słońcu w tym samym miejscu.

- Synteza witaminy D, jaka zachodzi podczas 15 minut ekspozycji na słońce bez założonych filtrów słonecznych wystarczy, żeby się wyprodukowało w naszym organizmie ok. 10 tys. jednostek międzynarodowych. Jest to wystarczająca ilość do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu - tłumaczyła ekspertka.

Również pokrywa z chmur ma znaczenie w przypadku tej syntezy, jak i zanieczyszczenie powietrza. - *Im silniejszy smog w mieście, tym te cząsteczki bardziej rozpraszają i rozbijają promienie ultrafioletowe i ta synteza jest mniejsza. Także odzież, jaką nosimy wpływa na ten proces - jeśli jest nieprzewiewna to blokuje i odbija to promieniowanie, z kolei lekkie, cienkie, letnie ubranie ułatwia syntezę witaminy D - dodała dr Aleksandra Jagielska.*

Kolejnym czynnikiem jest nasz wiek. U osób młodych synteza wit. D zachodzi łatwiej, a u osób w starszym wieku jest ona praktycznie szcątkowa.

Jakie inne metody pozyskania witaminy D są dostępne?

Witaminę D możemy jednak suplementować. Dobrze jest oznaczyć sobie jej poziom w organizmie w laboratorium, np. przy okazji badań okresowych i sprawdzić jakie mamy zapotrzebowanie na ten składnik.

- Najczęściej jest tak, że w naszej strefie klimatyczne mamy zwykle za niski poziom witaminy D i w bezpieczny sposób możemy ją doustnie suplementować. Na rynku są dostępne dobre preparaty, które można kupić w aptekach. Warto wybrać takie od sprawdzonych firm - wyjaśniła dr Jagielska dodając, że witamina D może być też aplikowana w specjalnej formule kosmetyku, który może nam przynieść taką korzyść, jakbyśmy 10 min. przebywali na słońcu.

Źródło: <http://www.wk.wiadomoscihandlowe.pl/artykuly/witamina-d-czego-o-niej-nie-wiecie,67898>