

Tytuł: Aktualizacja wiedzy o witaminie D (2015). Co powinniśmy wiedzieć na temat korzyści zdrowotnych i potencjalnej toksyczności? (w języku angielskim) / Vitamin D Update 2015: What We Need to Know about Its Health Benefits and Potential for Toxicity?

Słowa kluczowe: DEFICIT KORZYŚCI ZDROWOTNE WITAMINA D

Keywords: DEFICIENCY HEALTH BENEFITS VITAMIN D

Autorzy:

Michael F. Holick -

Boston University Medical Center, Boston

Streszczenie:

Przez ponad 40 lat promienie słoneczne postrzegano z perspektywy jego właściwości promujących raka, jednocześnie wiele organizacji ochrony zdrowia oraz agencji rządowych promowało unikanie jakiegokolwiek bezpośredniego kontaktu skóry ze słońcem. Brak uznania, że ekspozycja na słońce stanowi główne źródło witaminy D dla dzieci i dorosłych na całym świecie doprowadziło do pandemii deficytu witaminy D. Pandemia deficytu witaminy D jest związana z wieloma różnymi chorobami przewlekłymi, jak również ze zwiększonym ryzykiem śmiertelności. W dalszym ciągu mamy do czynienia ze swoistym stanem paranoi dotyczącej potencjalnej toksyczności witaminy D, co w większości krajów doprowadziło do zakazu fortyfikacji żywności witaminą D i ścisłych/restrykcyjnych przepisów państwowych dotyczących suplementacji witaminą D. Aby przezwyciężyć ten problem o zasięgu ogólnosię światowym, należy przyjąć, że: 1. rozsądna ekspozycja na słońce może zapewnić dzieciom i dorosłym witaminę D; 2. witamina D nie jest toksyczna w ilościach, które mogą być stosowane do wzbogacania żywności; 3. dopóki pierwsze dwa zalecenia nie zostaną zaakceptowane, istnieje potrzeba uznania, że większość dzieci i dorosłych musi otrzymywać odpowiednią dawkę witaminy D przez cały rok.

Abstract:

For more than 40 years the sun has been reviled for its cancer promoting properties and thus avoidance of any direct sun exposure has been widely promoted by many healthcare organizations and government agencies. The lack of appreciation that sun exposure had been the major source of vitamin D for children and adults worldwide has led to a vitamin D deficiency pandemic. This pandemic has been associated with a wide variety of chronic diseases as well as increased risk for mortality. There continues to be paranoia about the potential for vitamin D toxicity which has resulted in the banning of vitamin D fortification and tight government regulations on vitamin D supplementation in most countries in the world. To conquer this world wide health issue there needs to be: 1. A recognition that sensible sun exposure can provide children and adults with the sunshine vitamin D; 2. Vitamin D is not toxic in amounts that could be used in food fortification; 3. Until the first two recommendations are instituted there is a need to recognize that most children and adults need to receive adequate vitamin D supplementation

throughout the year.