Vitamina D poate proteja împotriva anumitor tipuri de cancer, cum ar fi cel de ficat, conform unui nou studiu realizat de cercetători japonezi şi publicat în ultimul număr al revistei British Medical Journal, transmite Press Association.

Cercetătorii au examinat datele medicale ale unui grup de 34.000 de voluntari, bărbaţi şi femei între 40 şi 69 de ani, şi au ajuns la concluzia că un nivel mai ridicat de vitamina D este asociat unui risc relativ mai scăzut (30 - 50%) de cancer de ficat. Voluntarii au fost monitorizaţi, în medie, timp de 16 ani. De-a lungul acestui interval de timp, 3.301 dintre ei s-au îmbolnăvit de cancer.

Vitamina D ajută la menţinerea nivelului de calciu din organism, fapt care contribuie la o bună sănătate a oaselor, dinţilor şi muşchilor, dar iată că poate avea şi alte efecte benefice.

Organismul uman produce vitamina D în urma expunerii la lumina solară. De asemenea, vitamina D poate fi preluată din carnea peştilor graşi sau uleioşi, carnea roşie, ficat şi gălbenuşul de ou.

După ce au eliminat statistic alţi factori de risc oncologic, precum vârsta, greutatea, fumatul etc, cercetătorii şi-au dat seama că un nivel mai ridicat de vitamina D este asociat cu un risc relativ de cancer mai scăzut cu până la 20%, atât la femei cât şi la bărbaţi. Ei au mai avertizat că ar putea exista un efect de plafonare, adică peste un anumit nivel de vitamina D în organism nu se vor mai înregistra efecte benefice adiţionale. AGERPRES