

Consumul unei cantități exagerate de vitamina A poate contribui la reducerea densității osoase, conform unui studiu clinic efectuat pe șoareci de o echipă de oameni de știință din Suedia, citat marți de Xinhua.

Cercetarea, publicată în cel mai recent număr al Journal of Endocrinology, a relevat că un aport susținut de vitamina A, la niveluri cu 4,5 - 13 ori mai mari decât doza zilnică recomandată (DZR) pentru oameni a provocat o fragilizare semnificativă a oaselor.

Concluziile sugerează că este nevoie de precauție în ceea ce privește suplimentarea dietei cu vitamina A, un nutrient esențial, important în cadrul a numeroase procese biologice, inclusiv pentru creștere, imunitate și funcționarea organelor.

Corpul uman nu poate produce vitamina A, însă o alimentație sănătoasă, care include carne, produse lactate și legume ar trebui să fie suficientă pentru satisfacerea nevoilor nutriționale.

Studii anterioare realizate pe șoareci au demonstrat că excesul de vitaminei A pe termen scurt, la echivalentul a 13 până la 142 de ori față de DZR pentru oameni are ca rezultat reducerea densității osoase și creșterea riscului de fracturi după doar una sau două săptămâni de administrare.

Acest studiu este primul care ia în considerare efectele pe termen lung ale unor doze mai mici de vitamina A, mai apropiate de cele consumate de persoanele care își administrează suplimente.

În cadrul acestui studiu, Ulf Lerner și colegii săi de la Universitatea Göteborg, au notat că șoarecii care au primit doze mici de vitamina A, echivalente cu o cantitate cu 4,5 până la 13 ori mai mare decât DZR pentru oameni, pe o perioadă mai lungă de timp, au prezentat o fragilizare a oaselor după doar opt zile de administrare, proces ce a progresat pe perioada celor zece săptămâni de studiu.

O dietă echilibrată este suficientă pentru satisfacerea nevoilor de vitamina A ale corpului, au menționat autorii cercetării. AGERPRES