

# Suplementacja witaminą D podczas treningu zdrowotnego obniża poziom cholesterolu u kobiet po 60 roku życia

Kortas, J., Prusik, K., Prusik, K., Gmiąt, A., Ziemann, E., Antosiewicz, J.

Gdansk University of Physical Education and Sport, Poland

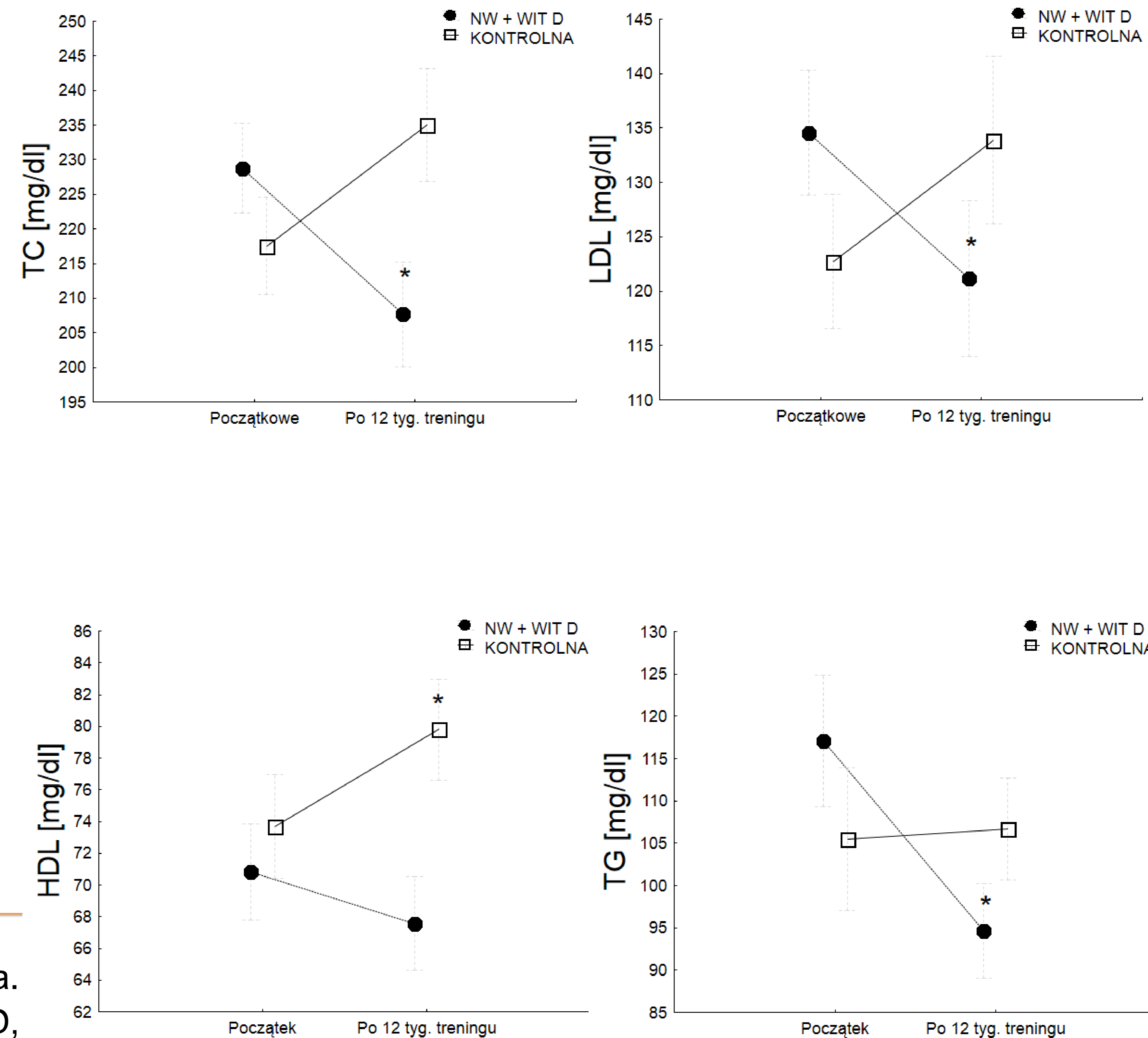
## Wstęp

W skórze witamina D<sub>3</sub> jest syntetyzowana z cholesterolu. W związku z tym zasadne jest pytanie czy istnieje mechanizm sprzężenia zwrotnego, który kontroluje poziom cholesterolu we krwi. W niniejszym badaniu zbadano wpływ suplementacji witaminą D<sub>3</sub> na stężenie lipidów w surowicy kobiet po 60 roku życia.



## Materiał i metody badań

W eksperymencie wzięło udział 66 kobiet po 60 roku życia. Zostały podzielone na 2 grupy. Pierwsza grupa (NWD, n=35) wzięła udział w 12 tygodniowym cyklu treningu Nordic Walking oraz otrzymywała witaminę D<sub>3</sub> (4000IU/dziennie). Druga grupa była kontrolną, nie uczestniczyła w treningu oraz nie przyjmowała witaminy D<sub>3</sub>.



**Wykres 1. Program treningowy i suplementacja witaminą D<sub>3</sub> (4000 IU/dziennie) spowodowały istotny spadek poziomu cholesterolu całkowitego, LDL oraz TG.**

## Wyniki

W wyniku przeprowadzonego badania w grupie NWD zaobserwowano statystycznie istotny spadek poziomu TC 229±36 vs 208±27 (p<0.05) oraz LDL-C 135±30 vs 121±32. Ponadto suplementacja powodowała znaczny wzrost we krwi 25-OH-D<sub>3</sub> (21±8 vs 38±14).

## Podsumowanie

Podsumowując, zmiany w profilu lipidowym obserwowane w tym badaniu sugerują, że efekt regularnych ćwiczeń fizycznych na profil lipidowy osób w wieku senioralnym może być modyfikowany przez witaminę D.

## Bibliografia

Garcia-Bailo, B. et al (2013). Preventing chronic disease 10, E91.  
Paoli, A. et al (2013). Lipids in health and disease 12, 131.