

Vitaminy

AMUNICJA W WALCE
O PRZEDŁUŻENIE MŁODOŚCI





dr n. med.
Ewa Drozd-Styk
■ ELESTHETIC CLINIC
w Warszawie
■ CENTER-MED
Gabinet
Endokrynologiczny
Medycyny Prewencyjnej
i Przeciwwstarzaniowej
20-043 LUBLIN
ul. Weteranów 46
tel. 81 537 19 67,
503 105 992,
602 581 996



Starzenie jest normalnym procesem, ale możemy i wciąż próbujemy zredukować jego konsekwencje zdrowotne. Dobrą jakość życia, sprawność pamięci oraz zachowanie młodego wyglądu, pomimo upływających lat, mamy szansę osiągnąć między innymi poprzez odwracanie lub hamowanie starzenia się komórek. Istotnymi czynnikami są tu suplementacja witamin, mikro- i makroelementów, uzupełnianie niedoborów hormonalnych, modyfikacja diety i stylu życia. Oczywiście jest to korzystne w każdym wieku i może zapobiegać rozwojowi chorób nawet u młodych, zdrowych ludzi, ale szczególnie pozytywne efekty przynosi u starszych dorosłych.

Witaminy nie mają wartości energetycznej, należy traktować je jako biokatalizatory, niezbędne w przebiegu licznych procesów zachodzących w żywych organizmach. Nie są one syntetyzowane w naszym ustroju, a ich źródłem jest przede wszystkim żywność.

Większość z nich działa jako koenzymy – i jako takie biorą udział w regulacji procesów metabolicznych. Ich brak lub niedostateczna podaż wywołują awitaminozę, prowadząc do licznych schorzeń.

Przypomnijmy: witaminy dzielimy na rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K) i rozpuszczalne w wodzie (witaminy z grupy B, C).

Witamina A jest w organizmie syntetyzowana z beta-karotenu. Odpowiada za prawidłowy stan skóry i śluzówki, a jej silne działanie antyoksydacyjne, pobudzające układ odpornościowy, ma istotne znaczenie w profilaktyce schorzeń nowotworowych. Znacząco niższy poziom tej witaminy oraz beta-karotenu obserwowano w grupie badanych kobiet z rakiem piersi i szyjki macicy. Badania naukowe potwierdzają to samo zjawisko

u osób z demencją (np. w chorobie Alzheimera).

Jest również niezbędna w procesie widzenia oraz wpływa na właściwy rozwój kości. Jej niedobór może rozwinąć się po długim okresie jej niewystarczającej podaży.

Wczesnym objawem niedoboru są ślepota zmierzchowa oraz suchość skóry.

Gdzie znajdziemy witaminę A? W wątrobie, żółtku jaja kurzego, maśle, natomiast prowitamina A (beta-karoten) występuje w marchwi, dyni, papai i szpinaku.

Witamina D jest związana z gospodarką wapniowo-fosforową organizmu. Zwiększa siłę i gęstość mineralną kości (szczególnie podawana z wapniem). Badania epidemiologiczne i randomizowane wykazały jej istotną rolę w prewencji nowotworów – zwłaszcza raka piersi. Potwierdzono zmniejszone ryzyko wystąpienia tego nowotworu w grupie kobiet otrzymujących witaminę D w porównaniu z grupą placebo.

Bardzo korzystne dla zdrowia źródła tej witaminy to: tłuste

ryby, takie jak łosoś, makrela, tuńczyk, sardynki, również jaja, klarowane masło i olej roślinny. Mniej zdrowe – mleko, owsianka i słodkie ziemniaki.

Ekspozycja na słońce powoduje syntezę witaminy D w skórze.

Witamina E występuje w dwóch formach o różnej budowie chemicznej – jako tokoferol i tokotrienol. Można ją nazwać idealnym „obrońcą” przed starością. Tokoferol w organizmie człowieka pełni funkcję fizjologicznego przeciwutleniacza. Niedobór witaminy E powoduje przedwczesne starzenie się skóry i pojawienie się plam starczych.

Badania naukowe potwierdzają jej działanie przeciwmiażdżycowe





przeciwnowotworowe, szczególnie w połączeniu z witaminami A i C.

Bogate źródła naturalnej witaminy E to: olej z kielków pszenicy, orzechy i ziarna bogate w oleje, żółtko jaja kurzego, zielone warzywa liściaste, marchew oraz oliwki. Jednak, uwaga – wegetarianie i weganie mają obniżony poziom zarówno witaminy A, jak i E.

Witamina K jest kluczowa w kaskadzie krzepnięcia, chroniąc przed nadmiernym krwawieniem, ale zarazem zwiększa też gęstość mineralną kości. Dostarczają jej zielone warzywa liściaste, kapusta i soja.

Koenzym Q10 – zwany eliksirem młodości – jest jednym z najważniejszych przeciwutleniaczy zapobiegających tworzeniu się wolnych rodników. Gromadzi się w mitochondriach (mięśnia sercowego, mięśni szkieletowych oraz komórek wątroby), pobudzając w nich silne reakcje bioenergetyczne. Odpowiada za energię naszego ciała. Stymulując układ odpornościowy, odgrywa istotną rolę w ochronie przed nowotworami. Wraz z upływem lat zmniejsza się jego wytwarzanie, co powoduje znaczne ograniczenie wydolności organizmu

i przyspieszenie procesu starzenia się. Działanie koenzymu Q10 wzmagają inne antyoksydanty, takie jak witamina E, selen i beta-karoteny.

Witaminy z grupy B

są synergistycznie działającymi związkami, szczególnie w połączeniu z innymi substancjami odżywczymi, które nasilają proces spalania tkanki tłuszczowej, przyspieszając regenerację organizmu, poprawiając działanie układu nerwowego i usprawniając procesy anaboliczne. Ich niedobory, a w szczególności witaminy B₆, B₁₂ i kwasu foliowego, powodują wzrost stężenia homocysteiny uważanej za czynnik ryzyka rozwoju miażdżycy, postępującego otępienia oraz choroby Alzheimera. Brak witaminy B₁₂ spowalnia podziały komórkowe, powodując m.in. niedokrwistość. W tych samych procesach metabolicznych konieczny jest prawidłowy poziom kwasu foliowego. Kluczem do obniżenia stężenia homocysteiny w osoczu krwi jest suplementacja brakujących witamin i stosowanie diety z zawartością folianów, gdyż organizm człowieka nie wytwarza kwasu foliowego. Wątroba, jaja, drożdże piekarskie oraz zielone warzywa to najlepsze źródła tego kwasu. Witaminę

B₁₂ znajdziemy w podrobach, jajach i owocach

morza. Natomiast mięso, ryby, zboża i rośliny strączkowe dostarczają witaminy B₆.

Witamina C jest kolejną substancją ważną w procesie starzenia. Nasila syntezę kolagenu odpowiedzialnego za jędrność i elastyczność skóry. Jej brak lub niedobór przyspieszają starzenie się skóry (powstawanie zmarszczek, plam starczych i rozstępów). Właściwości antyoksydacyjne witaminy C chronią oczy i serce przed działaniem wolnych rodników.

Stymulując układ odpornościowy, broni organizm przed rozwojem infekcji i innych chorób. Jest niezbędna w procesie przyswajania żelaza, co czyni ją niezwykle ważną w leczeniu anemii. Nasz organizm nie potrafi jej wytworzyć – dostarczamy witaminy C z dietą, pijąc soki ze świeżych owoców, jedząc cytrusy, porzeczki, jagody oraz zielone warzywa.

Starzenie jest nieuniknione – ale czy to znaczy, że mamy beczynnienie czekać na powolne wiotczenie ciała i umysłu, czy raczej starać się je hamować, m.in. stosując właściwą dietę i zażywając odpowiednie suplementy? Dr Word Dean, gerontolog kliniczny z Florydy (cytowany w czasopiśmie „Life” z października 1992 r.) powiedział: „Bierzemy udział w wojnie. To wojna przeciwko śmierci i wszyscy jesteśmy w strefie zagrożenia starością. Nic nie robić, to dać się zabić”. ■

