

A napfényből nyert D-vitamin növeli a férfiak tesztoszteronszintjét

Veldhoven, 2012. február 6. (SRF) – A férfitest elegendően nagy mennyiségű D-vitaminnal való ellátásának pozitív hatásai vannak a tesztoszteron értékekre. Erre az eredményre jut a grazi Orvosi Egyetem egy tanulmánya. A vizsgálat szerint azoknak a férfiaknak, akiknek a vére legalább 30 nanogrammm/ml D-vitamin szinttel rendelkezik, lényegesen magasabbak a tesztoszteron értékei, mint azoknak a férfitaiknak, akiknek alacsonyabb a D-vitamin szintjük. A tanulmány azt is bizonyítja, hogy a legfontosabb férfi nemi hormonok átlagértéke az év folyamán ugyanolyan ingadozásokat mutat, mint a D-vitamin szint. Októbertől, a téli félév kezdetétől mindkét érték csökken, és a mélypontot márciusban érik el. „Tehát azok a férfiak, akik ügyelnek arra, hogy testük a minimálisan elegendő D-vitaminnal legyen ellátva, tesztoszteron-háztartásuknak és ezzel libidójuknak is jót tesznek” – magyarázza Ad Brand, a Sunlight Research Forum (SRF) szóvivője. A D-vitamin érték csökkenését a téli félévben – folytatja Brand – az ebben az évszakban jellemző gyengébb napsugárzás okozza. A tesztoszteron a legfontosabb férfi nemi hormon. A férfiaknál főként ez a felelős a nemi szervek fejlődéséért, a tipikus férfias nemi sajátosságok kialakulásáért és megőrzéséért, az ondótermeléséért és a férfi vágy irányításáért.

A D-vitamin az UV-sugárzás serkentő hatása révén, 90 százalékban a bőrön keresztül képződik. Egy átlagosan 30 nanogrammm/ml D-vitamin szintű vér (30 ng/ml) számít olyan értékűnek a tudományban, amely értéktől felfelé a D-vitamin megfelelően ki tudja fejteni a hatását. Optimális értéknek a 40 – 60 ng/ml számít.

A Sunlight Research Forum (SRF) egy hollandiai székhelyű non-profit szervezet. A célja az, hogy a széles nyilvánosság előtt hozzáférhetővé tegye a legújabb orvosi és tudományos ismereteket a mértéktartó UV-sugárzás emberre gyakorolt hatásairól.

Útmutatás:

A „Wehr E, Pilz S, Boehm BO, März W, Obermayer-Pietsch B. (Department of Internal Medicine, Division of Endocrinology and Nuclear Medicine, Medical University Graz, Graz, Austria): Association of vitamin D status with serum androgen levels in men.“ c. tanulmány összefoglalása letölthető az SRF www.sunlightresearchforum.eu weboldaláról.

Médiakapcsolat:

Ad Brand
Sunlight Research Forum (SRF)
Tel.: +31 (0)651 358 180
info@sunlightresearchforum.eu
www.sunlightresearchforum.eu