

## \* Opustimo se uz vitamine B skupine

Nedavno je objavljeno da visoke doze vitamina B skupine mogu poboljšati raspoloženje i smanjiti svakodnevni stres.

Provedeno je istraživanje koje je uključivalo 60 ispitanika, koji su svakodnevno, u trajanju od 3 mjeseca, dobivali visoke doze vitamina B-skupine.

Rezultati su pokazali značajno sniženje razine psihičke napetosti, dekoncentriranosti i depresivnog raspoloženja kod ispitanika. Ti rezultati u skladu su i sa prethodna dva istraživanja o utjecaju multivitaminskih dodataka prehrani na vlastite osjećaje psihičkog pritiska i napetosti.

Izvor: *Human Psychopharmacology*

## \* Utjecaj prehrane i dodataka prehrani na mentalnu energiju

Provedena je revizija znanstvenih istraživanja 35 različitih proizvoda, za koje se tvrdi da povećavaju mentalnu energiju, kako bi se utvrdila povezanost unosa hrane, hranjivih tvari i/ili dodataka prehrani i mentalne energije. S obzirom na dokazani utjecaj na kognitivne funkcije, kofein nije bio reviziran.

Najistraživaniji sastojci bili su ginkgo biloba, ginseng, glukoza i omega-3-polinezasičene kiseline.

Otkriveno je da biljni pripravak gingko biloba poboljšava raspoloženje, budnost i pažnju te djeluje smirujuće, a omega-3 polinezasičene masne kiseline dokazano reduciraju kognitivna zatajenja u starijoj životnoj dobi.

Glukoza, zbog bitne uloge opskrbljivanja mozga energijom, poboljšava mentalne sposobnosti, ali nije dokazana potreba za glukozom kao dodatkom prehrani. Učinci brojnih drugih tvari na mentalnu energiju nisu dokazani.

Izvor: *Nutrition Reviews*

# dodaci prehrani

## NOVA ISTRAŽIVANJA

### \* Zdravi folati

Prema novoj studiji objavljenoj u časopisu *Gastroenterology*, unos visokih razina folne kiseline (folata), u svim oblicima i iz svih izvora, može smanjiti rizik za razvoj kolorektalnog karcinoma. Pritom, najbolji pokazatelj veličine unosa je mjerjenje unosa ukupnih folata, što uključuje folate različitih kemijskih oblika, odnosno folate prirodno prisutne u hrani kao i folnu kiselinu iz obogaćene hrane i dodataka prehrani.

Iz istraživanja koje je obuhvačalo 99.523 osoba s dijagnosticiranim kolorektalnim karcinomom, u razdoblju od 8 godina, pokazalo se da visoki unos svih kemijskih folata (prirodno prisutnih u hrani kao i folne kiseline) smanjuje incidenciju tog karcinoma. Dodatna vrijednost ove studije proizlazi iz činjenice da nije ispitivan samo protektivni utjecaj tog vitamina iz određenog izvora (hrana - suplementi) već i u specifični kemijski oblik (prirodni folati - folna kiselina).

Izvor: *Gastroenterology*

### \* Vitamin D u trudnoći

Tijekom proteklih desetljeća, postojale su kontroverze o korištenju vitamina D u trudnoći zbog sumnje u potencijalnu opasnost za fetus. Koliko je to bilo neutemeljeno govori i činjenica o evidentnoj ulozi vitamina D u održavanju ukupne fiziološke ravnoteže našeg organizma. Zna se da manjak tog vitamina utječe na poremećaje u funkciji mnogih sustava u tijelu (imunološkog, kardiovaskularnog, koštanog).

Sada nam je poznato da su čak i visoke doze vitamina D sigurne i učinkovite za zdrave trudnice te za njihovu novorođenčad.

Rezultati nedavno objavljene studije provedene na 350 žena u 12.-16. tjednu trudnoće pokazali su da su čak i vrlo visoke doze vitamina D (do 4000 IU) potrebne za održavanje normalnog metabolizma kod trudnica. Najvažnije, te su doze, osim što su bile učinkovite, bile i sigurne za majku i plod.

Ove spoznaje bacaju novo svjetlo na ulogu vitamina D u trudnoći.

Izvor: *Journal of Bone and Mineral Research*



### \* Vitamin D i psorijatički artritis

Rezultati novog istraživanja, objavljenog u časopisu *Arthritis Care & Research* ukazuju na visoku prevalenciju nedostatka vitamina D među osobama sa psorijatičkim artritisom. Također je dokazana povezanost između aktivnosti bolesti i razina vitamina D u tijelu tih bolesnika.

Psorijaza je česti kronični poremećaj kože, najvjerojatnije uzrokovani autoimunim odgovorom, a karakteriziran pojmom crvenih područja na koži koja se ljušte. Kad se javlja istovremeno s upalnim artritisom, stanje je poznato pod nazivom psorijatički artritis, koji se javlja u otprilike jedne trećine osoba sa psorijazom.

Raširen je nedostatak vitamina D u populaciji, osobito među ljudima koji se ne izlažu u dovoljnoj mjeri sunčevu svjetlosti (život u hladnijoj klimi), ali i među bolesnicima koji boluju od autoimunih bolesti, kao što su reumatoidni artritis, sistemski eritematozni lupus i skleroderma. Poznato je da je količina vitamina D u tijelu odraz količine vitamina koju unesemo hranom i one koja se sintetizira pod utjecajem sunčeve svjetlosti.

Stoga je skupina znanstvenika istraživala pojavu nedostatka vitamina D među 302 pacijenta sa psorijatičnim artritisom te povezanost te deficijencije s aktivnošću bolesti. Također ispitivana je i ovisnost pojave deficijencije sa sezonskim (tijekom ljeta, tijekom zime) i geografskim značajkama (život u hladnjim krajevima ili život u suptropskim krajevima).

Rezultati su pokazali evidentan nedostatak vitamina D kod pacijenata sa psorijatičkim artritisom, neovisno o sezonskim i geografskim značajkama, ali nije dokazano da su razine vitamina D utjecale na aktivnost bolesti.

Potrebna su daljnja istraživanja s ciljem da se utvrdi da li bolesnici sa psorijatičnim artritisom trebaju uzimati više vitamina D od preporučenih vrijednosti.