

Выводы онкологов основаны на шестилетнем обследовании рациона питания, образа жизни и образцов крови свыше 520 тыс. человек из 10 стран Западной Европы. За период наблюдений было выявлено свыше тысячи случаев колоректального рака. Люди, имевшие самые высокие концентрации витамина D в организме, испытывали существенное сокращение риска рака - до 40%.

Врачи предполагают, что поддержание уровня витамина в соответствии с показателями 50 нмоль/л или выше позволит эффективно и без побочного действия предотвратить развитие рака толстой кишки. Уровни вещества выше 75 нмоль/л тем не менее не проявили дополнительного защитного эффекта по сравнению со средними уровнями. Хотя результаты подтверждают положительную роль витамина D в борьбе с раком толстой кишки, авторы обзора "British Medical Journal" предупреждают, что очень мало известно о влиянии вещества на другие виды онкозаболеваний. Кроме того, до сих пор неясно, как лучше получать витамин D для проявления его эффективного действия на клетки: с пищевыми продуктами, ультрафиолетом или в виде витаминных добавок. Также дополнительными средствами профилактики рака толстой кишки должны являться увеличение физической активности, прекращение курения, уменьшение брюшного жира, ограничение потребления алкоголя и красного и обработанного мяса, добавляют английские медики.

**Источник:** [Ami-tass.ru](http://Ami-tass.ru)