

## **Значение витаминов группы d на различных этапах онтогенеза человека**

*Уласевич Дарья Александровна, Рабаданова Александра Олеговна*

*Белорусский государственный университет, г. Минск*

*Научный(-е) руководитель(-и) – кандидат биологических наук, доцент Чаплинская*

*Елена Васильевна, Белорусский государственный университет, г. Минск*

Дефицит витамина D — явление достаточно распространённое, затрагивающее, по некоторым оценкам, до миллиарда жителей Земли. Материнский дефицит витамина D во время беременности был зафиксирован в ряде исследований. К примеру, 18 % беременных женщин в Великобритании, 25 % в ОАЭ, 80 % в Иране, 42 % в северной Индии, 61% в Новой Зеландии имеют уровень концентрации 25(OH)D<25 нмоль/л. Результаты данных исследований вызывают настороженность, поскольку дети появляются на свет уже с дефицитом витамина D, который начинается еще в утробе матери.

Целью работы являлось изучение значимости витаминов группы D в различные периоды онтогенеза человека.

При выполнении работы проанализированы зарубежные и отечественные литературные источники по теме исследования с использованием актуальных интернет-ресурсов.

Показано, что витамин D образуется в коже под действием солнечных лучей из провитаминов. При условии, что организм получает достаточное количество ультрафиолетового излучения, потребность в витамине D компенсируется полностью. Однако количество витамина D, синтезируемого под действием солнечного света, зависит от таких факторов, как: длина волны света, исходная пигментация кожи, возраст, уровень загрязненности атмосферы. Из этого следует, что витамины группы D являются незаменимой частью пищевого рациона белорусов (наша республика расположена в зоне низкой инсоляции и практически все ее жители входят в группу риска по гиповитаминозу D). Дефицит витамина D имеет множество последствий для здоровья: повышается риск развития сахарного диабета I типа, сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака, аутоиммунных заболеваний, чрезмерных аллергических реакций; снижаются когнитивные функции, обостряются депрессии, более часты осложнения беременности. Внутриутробный гиповитаминоз D оказывает значительное влияние на врожденный иммунитет и развитие костной ткани у плода.

Таким образом, профилактика дефицита витамина D у беременных и достижение адекватного уровня кальция в детстве позволят не только предотвратить рахит, но и уменьшить риск остеопороза, а также других длительно текущих латентных болезненных процессов, которые были связаны с дефицитом витамина D во время беременности. Кроме того, необходимость поступления достаточных доз витамина D имеет широкие перспективы для оптимизации состояния здоровья взрослого организма, профилактики многих старческих проявлений, что тем самым будет способствовать продлению жизни человека.