

SONNEN**News** vom 18. Februar 2010

Schlank und straff unter der (künstlichen) Sonne

Das Sonnenschein-Vitamin D verhindert die "Verfettung" der Muskeln bei Frauen. Je größer das Vitamin D-Defizit desto leichter kann sich das Fett in den Muskeln ablagern.



Sonne macht schlank

Forscher von der University of Southern California in Los Angeles (UCLA) und der kanadischen McGill-University maßen bei 90 jüngeren Frauen den Vitamin D-Spiegel im Blut, und per Computer-Tomographie die Muskelmasse, das Körperfett und den Fettanteil der Muskeln.

59 Prozent der Frauen zeigten einen Vitamin D-Mangel (<29 ng/ml) und davon wiesen 24 Prozent ein



... Sonnenmangel dagegenFoto: Fotolia

ernsthaftes Vitamin D-Defizit (<20 ng/ml) auf. Nur 41 Prozent der Probandinnen hatten einen normalen Vitamin D-Spiegel, ein „epidemischer“ Vitamin D-Mangel, wie die Forscher betonen.

Der Anteil an Fett in den Muskeln war bei den Frauen mit normalen Vitamin D-Werten deutlich geringer (fast um 25 Prozent) als bei den Frauen mit Vitamin D-Mangel.

Studie: Vicente Gilsanz et al., *Vitamin D Status and Its Relation to Muscle Mass and Muscle Fat in Young Women*, Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 17. Februar 2010 (online vorab veröffentlicht)