**La vitamine D réduit significativement les risques de cancer**

Une nouvelle étude montre que **les risques de cancer** baissent significativement avec un niveau élevé de **vitamine D** dans le sang, particulièrement la 25-hydroxy-vitamine D. Elle pourrait donc jouer un rôle essentiel dans la prévention de cette maladie.

Conduite par des scientifiques de l’école de médecine de San Diego (université de Californie), cette étude fait suite à une précédente, menée en 1980 et qui mettait en évidence les liens entre une **carence en vitamine D** et le [risque de développer certains types de cancer](http://www.buzzarena.com/sexe-oral-augmenterait-risque-developper-certains-cancers-22-21951).

La vitamine D, qui est naturellement produite par l’organisme avec l’exposition au soleil, aide également à contrôler le niveau de calcium et de phosphate dans l’organisme. L’étude de 1980 avait montré que les personnes ayant peu accès à la lumière du soleil étaient plus susceptibles de développer un cancer.

Les résultats des nouvelles recherches publiées le 06 avril 2016 par l’université de Californie viennent donc confirmer une fois de plus que le taux élevé de vitamine D réduit le risque de développer un cancer.

Le professeur Cedric Garland, l’un des auteurs de cette nouvelle étude explique qu’il s’agit de la première à établir un lien quantifiable entre le niveau de vitamine D et la prévention du cancer.

« Nous avons quantifié les niveaux suffisants de vitamine D pour prévenir tous les types de cancer invasif, ce qui était resté terra incognita jusqu’à la publication de ce document. »

Le Dr Garland affirme que le but de l’étude n’était pas d’indiquer les dispositions d’apport quotidien de vitamine D en dose optimale, que ce soit par l’exposition au soleil ou par l’alimentation et/ou la supplémentation. Elle a toutefois permis de découvrir que la réduction du risque de cancer devient mesurable à partir de **40 nanogrammes par millilitre de vitamine D** dans l’organisme. Bien sur, plus le niveau est élevé, mieux c’est.

Le seul moyen précis de mesurer le taux de vitamine D dans l’organisme est par un test sanguin.

Cette étude a été publiée le 6 avril 2016 dans la version online de PLOS ONE.

**A retenir de cette étude :**

**Un taux élevé de vitamine D dans le sang semble prévenir le cancer (étude)**

*SAN DIEGO* – **La** [**vitamine D**](http://www.creapharma.ch/vitamineD.htm) **ou “vitamine du soleil” continue d’occuper les chercheurs à travers le monde avec de nombreuses études publiées. Cette fois, des chercheurs de l’Université de Californie de San Diego qui a déjà beaucoup travaillé sur cette vitamine ont observé que les personnes avec un taux élevé de vitamine D dans le sang – en particulier la molécule appelée 25-hydroxyvitamine D (voir infographie ci-dessous pour mieux comprendre) – présentaient un risque réduit de cancer.**

Sources : [Université de Californie (communiqué)](https://ucsd.edu/)