

8. Augmentation du risque de maladies chroniques

Une carence prolongée en vitamine D peut être liée à des maladies chroniques comme le diabète de type 2, les maladies cardiaques et certaines formes de cancer.

La faiblesse des os porteurs peut entraîner des malformations, telles que le rachitisme, avec un ramollissement de la boîte crânienne, d'autres os avec une courbure des jambes et de la colonne vertébrale, un élargissement de certaines articulations. Le rachitisme chez l'adulte est appelé ostéomalacie. La vitamine D et les hormones parathyroïdiennes travaillent ensemble pour réguler le corps.



Parmi les aliments riches en vitamine D, on peut citer les Œufs, le Lait de vache, les champignons, les céréales, le soleil, beef liver (foie de bœuf), les sardines, le saumon, le maquereau fumé, le thon en conserve.