

VITAMINA D FIGLIA DEL SOLE

La vitamina D è importante per promuovere e mantenere la salute delle ossa e non solo. Per ottenere un quantitativo adeguato di vitamina D non dobbiamo far altro che esporre la nostra pelle ai raggi del sole, che fortunatamente nel nostro paese non manca. Allora perché, soprattutto negli anziani, questa vitamina è spesso carente?

A COSA SERVE LA VITAMINA D?

La vitamina D è essenziale per la salute delle ossa perché regola l'assorbimento del calcio e del fosforo contenuti negli alimenti, che sono gli elementi costitutivi delle nostre ossa. Nei bambini, una carenza grave di vitamina D provoca il rachitismo, mentre negli adulti può portare a osteomalacia, una condizione in cui le ossa sono più molli e più deboli del normale, si deformano sotto il peso del corpo (gambe storte) e possono fratturarsi. Inoltre, si riduce l'energia fisica, la forza muscolare e compaiono dolori muscolari.

Ma la vitamina D non fa solo questo: si pensa che intervenga positivamente anche in molti altri processi fisiologici e sicuramente aiuta, quando assunta assieme ai sali di calcio, nel contrastare l'osteoporosi.

DOVE LA TROVIAMO?

Mentre per le altre vitamine sono i cibi la fonte principale cui attingere, per ottenere la vitamina D dobbiamo invece esporre la nostra pelle ai raggi del sole. Certo, alcuni alimenti ne contengono quantità discrete ed è importante comunque assumerli, ma da soli non possono fornirci tutta la vitamina D di cui abbiamo bisogno, se non mangiandone quantità elevate.

Invece, quando la pelle è colpita dalla componente ultravioletta B dei raggi solari, la vitamina D si forma spontaneamente per trasformazione di una provitamina già presente nella pelle. Secondo gli esperti, una produzione adeguata di vitamina D viene fornita da una esposizione diretta al sole:

- in estate 2-3 esposizioni alla settimana di 10-15 minuti del viso e degli arti
- in autunno e in primavera: 3-4 esposizioni alla settimana di 20-30 minuti del viso e delle mani.

Le lampade UV

Fare le lampade UV può favorire la produzione di vitamina D ma aumenta il rischio a lungo termine di tumori cutanei, per cui è meglio ricorrere alle fonti alimentari o a preparati medicinali a base di vitamina D.

Una parte di questa vitamina così prodotta si deposita nel grasso e viene rimessa in circolo nei periodi di bassa esposizione al sole. Sarebbe logico perciò supporre che, essendo l'Italia il "paese del sole", nessuno soffra di carenza di questa vitamina D. Invece, i risultati di un ampio studio ci dicono che il 75% delle donne anziane ha una quantità insufficiente di vitamina D e il problema non riguarda solo le donne anziane, ma anche uomini e bambini.

I pediatri avvertono che i bambini e gli adolescenti che passano molte ore chiusi in casa davanti al computer o alla tv anziché starsene all'aria aperta, sono carenti di vitamina D. Anche i bambini più piccoli sono a rischio se l'allattamento al seno si protrae troppo a lungo come unica fonte alimentare, abitudine ancora presente in alcune culture. L'esposizione al sole è utile soprattutto nei mesi estivi e tra le ore 10 e le 15, quando i raggi sono meno inclinati, facendo però molta attenzione a non superare i tempi di esposizione ricordati in precedenza, perché è ormai noto che troppo sole può provocare gravi danni alla pelle, fino alla formazione di tumori. Trascorso il tempo utile per stimolare la produzione della vitamina D, se si vuole restare a crogiolarsi al sole, è necessario spalmarsi sul corpo una crema solare ad alto fattore di protezione (SPF \geq 15).

Dove la troviamo	
Alimento	Fornisce il fabbisogno per
Olio di fegato di merluzzo 1 cucchiaio	12 giorni
Anguilla 150g	12 giorni
Sardina 120g	4 giorni
Tonno 120 g	3 giorni
Salmone 120g	2 giorni
Sgombro 100 g	2 giorni
2 uova	1 giorno

CHI È A RISCHIO DI IPOVITAMINOSI D?

Da quanto detto, è evidente che sono a rischio tutte le persone che non si espongono per tempi sufficienti alla luce solare, indipendentemente dall'età. Per le persone di colore i tempi di esposizione devono essere maggiori perché la melanina, il pigmento scuro della pelle, funge da filtro assorbente per le radiazioni UVB. Altre categorie di persone a rischio sono:

- le donne in gravidanza e allattamento;
- i neonati e i bambini che si alimentano con solo latte materno, ovvero in vitamina D;
- le persone nelle quali l'assorbimento intestinale è ridotto da particolari malattie, (es. celiachia, morbo di Crohn) o per interventi chirurgici per l'obesità;
- le persone in trattamento con farmaci "cortisonici", immunosoppressori e antiepilettici; le persone con gravi malattie al fegato o ai reni.

I RAGGI UVB

I raggi UVB non penetrano attraverso il vetro e dunque non possono produrre vitamina D quando si viaggia in auto con i finestrini chiusi o si resta dietro ad una finestra.

I raggi UVB non penetrano attraverso

CHE FARE?

Tutte le persone a rischio dovrebbero parlare con il proprio medico per valutare la necessità o meno di controllare quanta vitamina D è presente nel sangue. Se i livelli di vitamina sono inferiori alla norma, il medico potrà decidere per la prescrizione di un prodotto a base di vitamina D e fornirà tutte le indicazioni relative al dosaggio.

Scopo dell'intervento sarà quello di riportare nella norma i livelli di vitamina D presente nel sangue nell'arco di alcuni mesi e di proseguire poi con una dose di mantenimento. La vitamina D nelle preparazioni commerciali è disciolta in olio e può essere comodamente assunta versandola prima su un pezzo di pane. Solo raramente e nelle forme più gravi di ipovitaminosi, o in persone con particolari problemi, è necessario ricorrere alle iniezioni intramuscolari o alla somministrazione di analoghi della vitamina D.

Controindicazione importante all'utilizzo di medicinali contenenti la vitamina D è la presenza o la tendenza alla formazione di calcoli renali. Dosi molto elevate di vitamina D, se assunte a lungo, possono essere tossiche per i reni e l'apparato cardiovascolare, ma non ci si deve spaventare: le dosi tossiche sono molte volte superiori a quelle comunemente utilizzate in terapia.

Le forme di vitamina D

Sono disponibili due forme equivalenti di vitamina D: la D2 e la D3. Mentre la D3 è ottenuta dal grasso della lana, la D2 è ottenuta da lieviti o da funghi ed è pertanto utilizzabile anche da chi segue una dieta vegana.