



LA VITAMINA D

La vitamina D è nota anche come “Vitamina del Sole” perché è grazie al sole che il nostro corpo, attraverso la pelle, è in grado di sintetizzarla e produrla. Ecco perché, col drastico cambiamento di vita che l’intera popolazione ha subito nel corso degli anni, vale la pena riscoprire o far conoscere questa vitamina, alleato prezioso del nostro organismo.

Pensiamo al nonno di un po’ di anni fa che zappava il suo pezzetto di terra per giornate intere, e al nonno di oggi, che esce poco di casa o è costretto a stare in strutture dedicate alla cura della sua salute. o ancora, al bambino di qualche anno fa che, dopo i compiti, incontrava gli amici nella strada sotto casa per giocare a pallone, e al bambino di oggi, che passa la maggior parte del suo tempo libero al chiuso giocando spesso a pallone nel suo mondo virtuale. Per non parlare degli adulti che un po’ per il tipo di lavoro, un po’ per la freneticità delle innumerevoli cose da fare e un po’ perché il tempo libero viene passato in palestre, centri commerciali o davanti alla tv, trascorrono le loro giornate quasi esclusivamente “senza sole”. Chi, invece, sceglie di rilassarsi all’aria aperta è giustamente “ossessionato” dai danni derivanti dall’eccessiva esposizione solare, tanto da non fare mai a meno della crema protettiva. Sia chiaro, proteggere la propria pelle non è sbagliato ma, forse, il nostro percorso evolutivo ci ha fatto dimenticare l’unico utile amico che avevamo per produrre vitamina D: il sole, un ottimo aiuto se preso nei giusti momenti e per un tempo determinato. È quindi arrivato il momento di restituire la giusta importanza a una vitamina ritenuta vitale fin dai tempi più lontani



COS'È LA VITAMINA D E DOVE LA TROVIAMO?

È una sostanza essenziale per il nostro organismo, che si assume attraverso l'esposizione alla luce solare e la dieta e, in determinati casi, anche con l'uso di supplementi farmacologici. La fonte principale di vitamina D è proprio il sole: esponendosi al sole in modo corretto, la nostra pelle produce, infatti, circa l'80% del suo fabbisogno. La vitamina D, se da un lato si può considerare una vera e propria vitamina (infatti circa il 20% del suo fabbisogno viene assunto con l'alimentazione), dall'altro, una volta trasformata nella sua forma attiva, agisce come un ormone, in grado di regolare diverse funzioni del nostro organismo.

A COSA SERVE?

Il suo ruolo principale è quello di aiutare il calcio a fissarsi nelle ossa. Recentemente diversi studi hanno anche dimostrato come questa vitamina sia in grado di agire in altri distretti quali muscoli, occhi, cuore, polmoni, o sulla proliferazione cellulare, in quanto il suo recettore è presente dovunque nel nostro organismo.

COME SI MISURA "LA VITAMINA" PRESENTE NELL'ORGANISMO E QUALI SONO GLI INTERVALLI DI MISURAZIONE?

La vitamina D si misura quantificando i livelli di 25(OH)D presenti nel sangue ed esprimendo la sua concentrazione o in nanogrammi per millilitro (ng/ml) o nanomoli per litro (nmol/L); - 1 ng/ml x 2,5 = 1 nmol/L.

- Carenza: <20 ng/ml

- Insufficienza: 20-30 ng/ml

- Sufficienza: >30 ng/ml



Laboratorio Analisi Cliniche e Microbiologiche Casale s.r.l.



- Eccesso: >100 ng/ml

- Intossicazione: >150 ng/ml

Le dosi di vitamina D vengono spesso espresse utilizzando le Unità Internazionali (UI) o i microgrammi secondo la seguente equivalenza:

1UI = 0.025 mcg

1 mcg di colecalciferolo = 40 UI

DI QUANTA VITAMINA D ABBIAMO BISOGNO?

Il fabbisogno quotidiano di vitamina D varia a seconda dell'età:

400 UI dalla nascita fino al primo anno di età

- 600 UI dal primo anno di vita in poi. Questo apporto può aumentare se i bambini non vengono esposti al sole
- 1000-1500 UI per gli adulti sani
- 2300 UI per gli anziani



QUANDO SI PRODUCE VITAMINA D?

La vitamina D viene sintetizzata attraverso la pelle sotto l'azione del sole, quando la lunghezza d'onda della radiazione solare è tale da avere una determinata intensità. Questo avviene principalmente d'estate, esponendosi in maniera adeguata. Tra l'autunno e la primavera, invece, l'apporto garantito dal sole diminuisce in quanto si riduce l'intensità della radiazione. Inoltre tanto più ci si allontana dall'Equatore, tanto meno i raggi solari sono capaci di "aiutarci" a produrre questa vitamina.

QUALI SONO I FATTORI CHE LIMITANO LA QUANTITÀ DI VITAMINA D PRODOTTA DALLA PELLE ATTRAVERSO IL SOLE?

Sono fattori di vario tipo. Vediamone qui un piccolo elenco:

- L'**età** (a parità di esposizione solare il soggetto anziano produce circa il 30% in meno di vitamina D)
- L'**indice di massa corporea** o **BMI** (nelle persone obese la vitamina D tende ad essere "sequestrata" nel tessuto adiposo)
- L'uso di **creme protettive** (un fattore di protezione 15 potrebbe ridurre del 99% la produzione di vitamina)
- Il **fototipo** cutaneo
- L'indossare **indumenti** protettivi
- I **vetri** (il vetro assorbe tutte le radiazioni UVB: chi passa le giornate dietro ad una finestra non avrà alcun effetto sulla sintesi di vitamina D)
- L'**inquinamento atmosferico** (alcuni componenti dell'inquinamento atmosferico possono assorbire la radiazione ultravioletta)



QUALI SONO LE BUONE REGOLE DA SEGUIRE?

L'esposizione solare necessaria per garantire livelli adeguati di vitamina D varia a seconda della latitudine, della stagione e dell'ora del giorno in cui ci espone. In generale, per una corretta produzione di vitamina D bisognerebbe esporsi per 15-20 minuti al giorno, per almeno 4 giorni alla settimana, scoprendo braccia, viso e gambe.

QUALI SONO LE PATOLOGIE SULLE QUALI È PROVATA SCIENTIFICAMENTE LA SUA EFFICACIA?

Gli effetti della vitamina D sulla salute delle nostre ossa sono noti da tempo. Più recenti, invece, sono le scoperte in merito al ruolo della vitamina D in molti altri tessuti ed apparati e, parallelamente a questo, è stato rilevato come la sua carenza sia associata all'insorgenza o all'aggravarsi di molte malattie.

Per esempio, l'effetto sull'ipertensione, a livelli sufficienti di vitamina D, è quello di abbassare la frequenza del ritmo cardiaco; l'effetto sul sistema respiratorio è invece quello di diminuire le riacutizzazioni dell'asma e l'insorgere di raffreddori o epidemie influenzali. La vitamina D sembra inoltre influenzare la comparsa di malattie autoimmuni quali il diabete di tipo 1, lo sviluppo di alcuni tumori (colon, prostata, polmoni, sistema linfatico, seno), l'insorgenza e la manifestazione di alcune patologie cutanee quali la psoriasi e la dermatite atopica. Infine sembra agire anche sugli occhi: la sua carenza porta ad affaticamento del contorno occhi e modula il rilascio di serotonina.

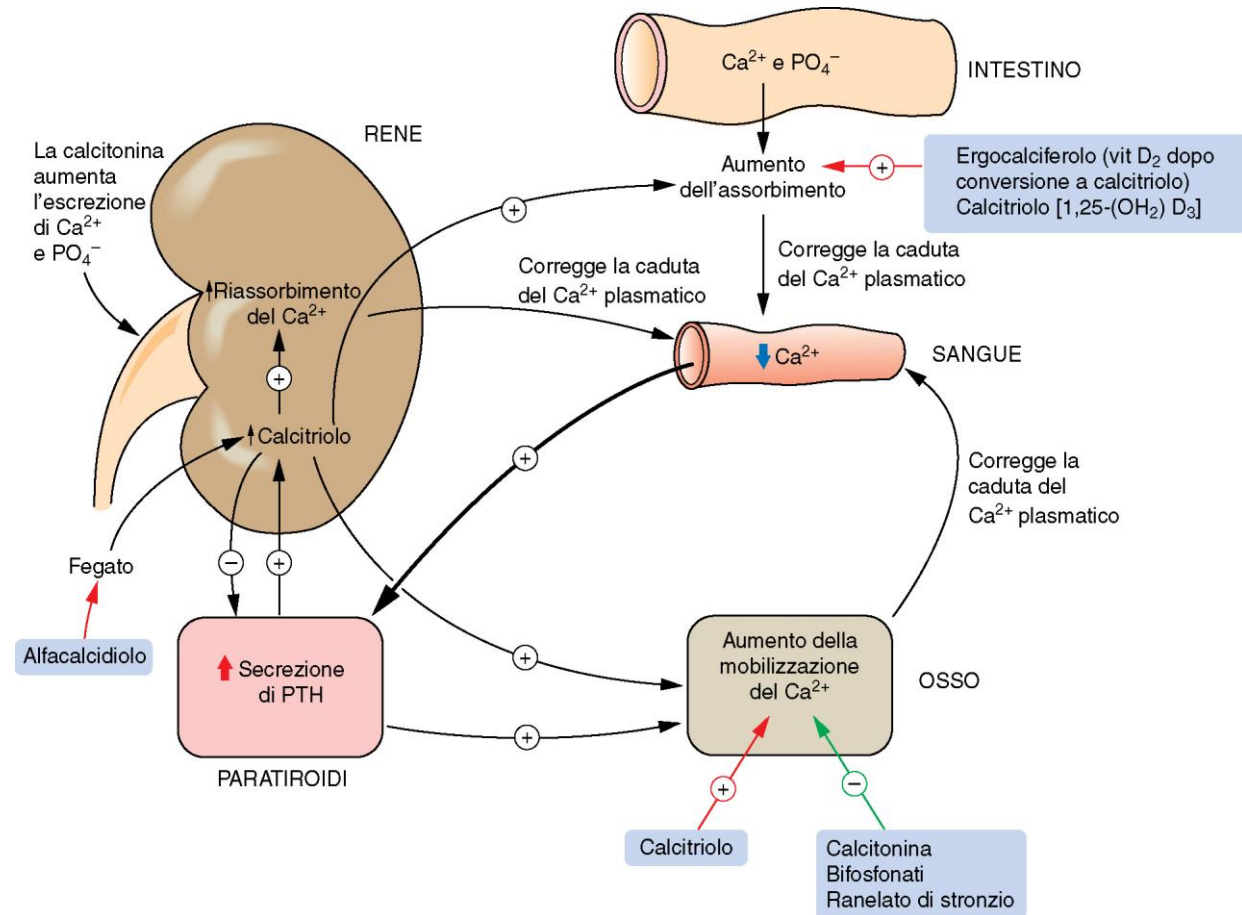


LA CARENZA DI VITAMINA D SI PUÒ OVVIARE?

Considerando che l'alimentazione in Italia fornisce in media circa 300 UI/die e che nel periodo invernale l'esposizione solare è assente, per mantenere livelli sufficienti di vitamina D è necessario seguire le "buone regole" per la giusta produzione o, per chi non ha tempo o ne è impossibilitato, assumere supplementi farmacologici su consiglio del proprio medico.

ESISTE UN LIMITE DI ASSUNZIONE ENTRO IL QUALE QUESTA VITAMINA PUÒ DIVENTARE TOSSICA?

La dose massima giornaliera oltre cui si ritiene alto il rischio di intossicazione è stata identificata in 4000 UI. I supplementi di vitamina D devono essere usati in maniera responsabile ed è consigliabile un controllo dei livelli di 25(OH)D per trattamenti con dosi quotidiane superiori a 1000 UI.



Principali esami di laboratorio associati al metabolismo del calcio

Calcemia – Fosforemia – Fosfatasi alcalina – Paratormone -
Calcitonina – Vitamina D - TSH