



Vitamina D, non solo pregi e vantaggi: i consigli del medico

Descrizione

(Adnkronos) Tutti pazzi, o quasi, per la vitamina D. Almeno in Spagna, a quanto pare, l'assunzione della vitamina con integratore spesso senza alcun controllo medico. Una tendenza preoccupante, come ha sottolineato il nefrologo Borja Quiroga, attraverso i media iberici, prima La Vanguardia e poi El Confidencial. La vitamina D ha tra le sue proprietà la caratteristica di favorire l'assorbimento di calcoli renali. «Ho visto gente arrivare con i reni pieni di sassi», ha detto lo specialista, che ha trattato pazienti intossicati o colpiti da insufficienza renale per l'assunzione della vitamina in quantità eccessive e senza una reale motivazione medica.

I rischi

La vitamina D, secondo il nefrologo, va raccomandata in particolari per chi soffre di osteoporosi o di specifiche patologie renali. «Non migliora il quadro in relazione al rischio cardiovascolare, non riduce i tumori, non evita fratture in persone sane», ha detto, bocciando anche la somministrazione immotivata ai bambini: «Non c'è giustificazione scientifica».

L'invito ad evitare il fai da te arriva anche dall'immunologo clinico Mauro Minelli, docente di Nutrizione Umana alla Lum. «Per l'80% del fabbisogno la vitamina D viene generata dall'esposizione alla luce solare», ha osservato, evidenziando poi gli alimenti che la contengono. Figurano tra questi l'olio di fegato di merluzzo, i funghi, l'uovo e il latte intero, il salmone, le aringhe, il tonno, lo storione, il burro, il fegato, alcune verdure a foglia verde come il broccolo e il cavolo nero.

Un'attenzione particolare va riservata alle condizioni di sovrappeso/obesità, nelle quali l'accumulo della vitamina D in abbondanti strati di tessuto adiposo ne impedisce la conversione nella forma biologicamente attiva», ha osservato l'esperto, prospettando l'ipotesi di integrazione «sempre sotto controllo medico» per chi non riesce a perdere peso come necessario. «La vitamina D non fa dimagrire, ma una dieta dimagrante certamente contribuisce ad annullare i rischi di una sua eventuale carenza».

Quanta vitamina D va assunta? Negli adulti la dose giornaliera raccomandata di vitamina D può oscillare tra le 600 e le 2.000 Unità Internazionali, corrispondenti a quantitativi compresi tra i 15 e i 50 microgrammi. Nei bambini entro il primo anno di età, al fine di scongiurare il rachitismo, è suggerito un apporto giornaliero di 10 microgrammi. Nelle persone adulte i livelli della vitamina D nel sangue sono considerati normali quando compresi tra un minimo di 30 e un massimo di 100 nanogrammi per millilitro di plasma•, ha precisato Minelli.

Cosa rischia chi assume quantità eccessive? Il sovradosaggio può provocare effetti tossici legati al fatto che la vitamina D, essendo liposolubile, si accumula nei tessuti non potendo essere eliminata con le urine. Secondo la Società italiana dell'osteoporosi, del metabolismo minerale e malattie dello scheletro (Siommms), la soglia di tossicità è calcolata a concentrazioni ematiche superiori a 150 nanogrammi/millilitro. I principali effetti del sovradosaggio sono rappresentati da: nausea, mancanza di appetito, sonnolenza, diarrea, poliuria, calcolosi renale, calcificazioni, ipertensione, insufficienza renale•, avverte lo specialista.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Settembre 26, 2025

Autore

redazione