



Vitamina D, elisir di lunga vita o un mezzo bluff?

Descrizione

(Adnkronos) ?? Secondo il parere di diversi 'estimatori', la vitamina D ?? il magnifico elisir di lunga vita, la pozione leggendaria capace di regalare salute e benessere a chiunque la assuma. "Secondo la narrazione di altri 'esperti', invece, la prestigiosa alchimia funziona solo a patto che venga aggiunta alla formula un'altra componente essenziale, nella fattispecie rappresentata dalla vitamina K, per sublimarla; secondo i 'dubbiosi', infine, questa presunta panacea di tutti i mali sarebbe un mezzo bluff perch?? tanto, a prenderla o a non prenderla, in fondo in fondo cambia molto poco". A fare il punto per l'Adnkronos Salute ?? l'immunologo clinico Mauro Minelli, docente di Nutrizione Umana alla Lum. Ma come, quando e perch?? prendere la vitamina D? "Le vitamine sono circa 20 sostanze organiche che non vanno considerate alla stregua di un vero e proprio alimento, quanto piuttosto come un complemento essenziale per l'organismo, seppure in piccolissime quantit?? . Svolgono un'importante funzione di regolazione e protezione e si trovano, in concentrazioni variabili, in quasi tutti gli alimenti ?? spiega Minelli -Possono essere distinte in vitamine solubili in acqua o idrosolubili: vitamina C, vitamina PP o niacina, vitamine del gruppo B; vitamine solubili nei grassi o liposolubili: vitamina A, vitamina E, vitamina K e vitamina D". Di quest'ultima "si conoscono ben 5 forme tra loro diverse, numerate dalla D1 alla D5, tra le quali spiccano per importanza la D2 (ergocalciferolo) e, soprattutto, la D3 (colecalciferolo) che, oltre a trovarsi in alcuni alimenti animali, viene principalmente elaborata dall'organismo. Questa ?? precisa lo specialista ?? ?? ?? in grado, una volta prodotta ed immessa in circolo, di svolgere le sue funzioni su diversi organi a distanza. Proprio in ragione di tale peculiarit?? , la vitamina D sembra avere le caratteristiche tipiche di un ormone". Come funziona la vitamina D. "Nella stagione estiva, quando maggiore ?? l'esposizione al sole, pu?? essere prodotta una quantit?? di vitamina D3 perfino eccedente rispetto alle esigenze dell'organismo che, in tali circostanze, provveder?? ad immagazzinare gli eccessi soprattutto nel tessuto adiposo e nei muscoli, per poi utilizzarli negli eventuali momenti di carenza. Quindi ?? sottolinea l'immunologo ?? ?? l'esposizione al sole anche soltanto del viso o delle braccia o delle gambe ?? la prima regola da rispettare per far s?? che la concentrazione di vitamina D nel sangue resti su livelli adeguati. Altra regola importante da considerare ?? l'orario e la durata dell'esposizione, che pu?? andare dai 20 ai 30 minuti nell'arco temporale della giornata compreso tra le ore 9 e le ore 15. Esiste infatti, nello specifico, la cosiddetta 'regola dell'angolo solare' che, nel caso in cui l'ombra del soggetto esposto al sole dovesse allungarsi pi?? della sua altezza (come accade, per esempio, al tramonto), starebbe ad indicare una scarsa o assente produzione di vitamina D". Come si assume la vitamina D? "Anche se per l'80% del fabbisogno

la vitamina D viene generata dall'esposizione alla luce solare ?? prosegue Minelli ?? non va comunque sottostimata e men che meno esclusa l'assunzione di adeguate quantit?? di alimenti contenenti vitamina D. 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/obesit?? , nelle quali l'accumulo della vitamina D in abbondanti strati di tessuto adiposo ne impedisce la conversione nella forma biologicamente attiva ?? rimarca l'esperto ?? Sono queste le circostanze nelle quali, aspettando che un auspicabile dimagrimento possa rendere pi?? facilmente disponibili le scorte di vitamina D segregate nell'adipe, sar?? il caso di addizionare i cibi con vitamina D al fine di aumentarne l'assunzione prevenendo eventuali condizioni di carenza. Dunque, la vitamina D non fa dimagrire, ma una dieta dimagrante certamente contribuisce ad annullare i rischi di una sua eventuale carenza". A cosa fa bene la vitamina D? "La forma biologicamente attiva della vitamina D, ovvero il calcitriolo, promuove l'assorbimento intestinale di calcio e fosforo dei quali stimola, tra l'altro, il riassorbimento tubulare a livello renale ?? illustra l'immunologo ?? In sinergia con gli ormoni calcitonina e paratormone, contribuisce in maniera determinante alla salute delle ossa delle quali favorisce la mineralizzazione, la crescita e il rafforzamento. Proprio in ragione della sua capacit?? di regolare il calcio scheletrico, la vitamina D svolge un ruolo importantissimo nella prevenzione dell'osteoporosi, tanto pi?? in condizioni particolari come la menopausa o la gravidanza. Promuove e regola lo sviluppo di cheratinociti e osteoclasti, importanti cellule strutturali, rispettivamente, della pelle e delle ossa. Inoltre, secondo quanto riportato da un crescente numero di studi in letteratura, al di l?? dei suoi documentati effetti sul sistema scheletrico, la vitamina D ad alte dosi sarebbe anche in grado di: influire positivamente sul decorso di malattie metaboliche, come ad esempio il diabete mellito di tipo 2, e le malattie del comparto muscolare e tendineo; esercitare un'azione preventiva sull'insorgenza di tumori del colon e della mammella; modulare le attivit?? del sistema immunitario in ragione della presenza su monociti, macrofagi e altre cellule immunocompetenti di specifici recettori per il calcitriolo, ovvero la forma attiva della vitamina D3; assicurare importanti benefici nel decorso di immunopatie come la sclerosi multipla, la vitilagine, le malattie autoimmuni della tiroide, il diabete mellito giovanile". Quanta vitamina D va assunta? "Negli adulti la dose giornaliera raccomandata di vitamina D pu?? oscillare tra le 600 e le 2.000 Unit?? Internazionali, corrispondenti a quantitativi compresi tra i 15 e i 50 microgrammi. Nei bambini entro il primo anno di et?? , al fine di scongiurare il rachitismo, ?? 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", precisa Minelli. Deficit di vitamina D "si possono riscontrare: nelle persone incapaci di assimilare vitamina D per presenza di sindrome malassorbitiva intestinale; nei pazienti con insufficienza renale; nei pazienti con insufficienza epatica; nelle persone di et?? superiore ai 65 anni, per una loro minore attitudine ad esporsi al sole, ma anche per una ridotta efficienza dei sistemi di sintesi cutanea della vitamina D; nei soggetti con pigmentazione scura della pelle; nelle donne in gravidanza e allattamento, nelle quali il livello ottimale di vitamina D non dovrebbe scendere al di sotto di 40 nanogrammi per millilitro di plasma, al fine di proteggere madre e feto da rischi gravidici come la nascita pretermine, la preeclampsia, il diabete gestazionale", ricorda l'immunologo. Eccessi di vitamina D. "Il sovradosaggio pu?? 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 Societ?? italiana dell'osteoporosi, del metabolismo minerale e malattie dello scheletro (Siommms), la soglia di tossicit?? ?? 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. In caso di "assunzioni abbondanti e continuative di vitamina D, che potrebbero esageratamente innalzare i valori

del calcio circolante mettendolo in condizioni di accumularsi pericolosamente nelle arterie e nelle vene e di ostruirle, la vitamina K2 può avere un suo pericolo. Ma se una persona assume le giuste dosi di vitamina D, magari perché è carente della stessa e dopo aver fatto un controllo ematico esplorativo si accorge di avere addirittura bisogno di rimpinguarsi, il bisogno di assumere contestualmente la vitamina K2 non avrebbe più alcun motivo d'essere. Una ragione in più per evitare il consueto fai da te, ovvero il 'copia-incolla' dalle fake news più strampalate, e ricorrere saggiamente alla doverosa consultazione medica", conclude Minelli. cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. H24News

Tag

1. adnkronos
2. Ultimora

Data di creazione

Settembre 17, 2025

Autore

andreaperocchi_pdnrf3x8