



Vitamina D, non basta prenderla: c'è anche un orario giusto per migliorare il sonno, come ottimizzare i benefici

Descrizione

(Adnkronos) La vitamina D non è solo un nutriente, ma un vero e proprio interruttore biologico che regola il nostro sistema immunitario e la salute delle ossa. Tuttavia, per massimizzarne l'efficacia non basta semplicemente assumerla: bisogna sapere come farlo correttamente. Basandoci sulle evidenze scientifiche, ecco un approfondimento sulle modalità ottimali di assunzione. Lo spiega all'Adnkronos Salute Mauro Minelli, immunologo e docente di Nutrizione clinica all'università Lum Giuseppe Degennaro.

Mattina o sera: esiste un orario ideale? Sebbene la vitamina D possa essere assunta in qualsiasi momento della giornata, la ricerca suggerisce alcune considerazioni importanti risponde Minelli. Essendo una vitamina liposolubile, la vitamina D necessita della presenza di grassi per essere assorbita dall'intestino. Pertanto, il momento ideale è in corrispondenza del pasto principale della giornata (che sia pranzo o cena), purché contenga una quota di grassi sani (olio extravergine d'oliva, pesce, frutta secca).

Impatto sul sonno. Alcuni studi osservazionali indicano che l'assunzione di dosi elevate di vitamina D la sera potrebbe interferire con la produzione di melatonina, influenzando potenzialmente la qualità del sonno in soggetti sensibili. Se si riscontrano difficoltà a dormire, è consigliabile assumerla a colazione o a pranzo, suggerisce l'immunologo.

Con quali alimenti non va associata? Piuttosto che di divieti, è corretto parlare di interferenze che possono ridurre la biodisponibilità, indica Minelli. Eccesso di fibre: una dieta estremamente ricca di fibre vegetali (se assunte contemporaneamente all'integratore) può accelerare il transito intestinale o sequestrare parte della vitamina, riducendone l'assorbimento. È preferibile distanziare l'assunzione di integratori di fibre dalla vitamina D. Sostituti del grasso e farmaci per il peso: l'uso di prodotti che inibiscono l'assorbimento dei grassi (come l'orlistat) o l'abuso di paraffina liquida (usata come lassativo) può bloccare quasi totalmente l'assimilazione della vitamina D. Un consumo eccessivo di alcol può interferire con i processi di attivazione della vitamina D che avvengono nel fegato e nei reni, rendendola meno efficace.

Cosa aiuta l'assorbimento? Per far s' che la vitamina D funzioni al meglio, è utile considerare alcune sinergie indica lo specialista. Sebbene l'associazione con la K2 non sia un obbligo tassativo per la correzione della carenza, è noto che il magnesio è un cofattore essenziale per attivare la vitamina D nel sangue. Una carenza di magnesio può rendere la vitamina D inerte.

Il ruolo del peso corporeo. Nei soggetti in sovrappeso o con obesità, la vitamina D tende a essere sequestrata dal tessuto adiposo. In questi casi, l'assunzione deve essere attentamente monitorata dal medico precisa Minelli poiché le dosi standard potrebbero non essere sufficienti.

Il consiglio d'oro. Non dimentichiamo conclude l'immunologo che la fonte primaria resta il sole. Per capire se il tuo corpo sta producendo vitamina D mentre sei all'aperto, guarda la tua ombra: se è più corta della tua altezza, la produzione è massima. Se l'ombra è più lunga (come al tramonto o in inverno a certe latitudini), la sintesi cutanea è minima o assente, rendendo l'integrazione o l'apporto alimentare ancora più preziosi.

?

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Aprile 27, 2026

Autore

redazione

default watermark