

Determinare la Vitamina D nel sangue ?

(aggiornato a gennaio 2012)

La IOF ("International Osteoporosis Foundation") nel 2010, a seguito della elevata incidenza della carenza di Vitamina D riscontrata nella popolazione occidentale industrializzata, ha suggerito che tutti, uomini e donne, dopo i 50 anni di età assumano una dose minima quotidiana profilattico-preventiva (**800-1.000 UI/die**) di **Vitamina D3 (colecalfiferolo)** constatati i numerosi benefici (oltre quelli di osteoprotezione) che questa vitamina ha sul nostro organismo. La Vitamina D3 assunta come integratore o farmaco è la stessa forma "non attiva" di Vitamina prodotta in natura dalla nostra cute in risposta ai raggi solari UVB che è in grado di depositarsi nel nostro grasso e di essere quindi attivata/utilizzata al bisogno dal nostro stesso organismo.

E' consigliabile misurare nel sangue la Vitamina D ?

La dose minima profilattico-preventiva di Vitamina D3 da assumere secondo i consigli della IOF, potrebbe in alcuni casi di pre-esistente grave carenza della Vitamina non essere sufficiente ad assicurare livelli appropriati nel sangue di vitamina (cioè almeno **30 ng/ml**, ideale tra **50 e 70 ng/ml**). Per valutare la dose giusta da somministrare è consigliabile misurare, almeno una volta all'anno, magari in coincidenza con il "check-up" generale annuale, il livello della Vitamina D nella sua forma circolante della Vit. 25 (OH) D unitamente a quello del calcio e del paratormone (PTH) prodotto dalle paratiroidi, piccole ghiandole situate vicino alla tiroide. La produzione del **PTH** può infatti aumentare a causa del deficit di Vitamina D e della conseguente tendenza a bassi valori di calcio nel sangue. Come conseguenza il PTH "**sequestra**" calcio dallo scheletro per soddisfare il fabbisogno di organi più importanti, come il cuore e il sistema nervoso. Ma, in tal modo si indebolisce lo scheletro e aumenta il rischio di osteoporosi. Si consiglia effettuare il controllo della Vitamina D preferibilmente a fine stagione invernale (marzo), allorché l'esposizione solare è minima e anche minimi dovrebbero essere i livelli ematici della Vitamina.

Chi è a particolare rischio di essere carente di Vitamina D ?

- Dopo i 65 anni di età, allorché la cute non è più efficiente nel produrre Vitamina D anche in presenza di esposizione solare. Inoltre, in questa fascia di età si è anche soliti essere meno esposti al sole.
- Uomini e donne, anche di età inferiore a 65 anni, che per motivi di lavoro o stile di vita non sono mai esposti direttamente al sole (soprattutto d'estate) e che utilizzano anche creme solari ad alto fattore protettivo.
- La donna gravida: durante la gravidanza il feto utilizza la Vitamina D della madre per i suoi fabbisogni e quindi la madre può più facilmente andare incontro a carenza.
- Le donne che allattano: con il latte viene eliminata Vitamina D della mamma a favore del lattante
- Neonati e bambini sotto i 3 anni di età (rischio di non corretto sviluppo scheletrico)
- Chi è affetto da obesità: il grasso in eccesso "sequestra" la Vitamina D dalla circolazione periferica.
- Uomini e donne di colore che risiedono sopra/sotto il 35° parallelo Nord/Sud (es. Lampedusa è sul 35° parallelo Nord) abituati normalmente a essere esposti a raggi solari più efficaci per la sintesi cutanea della Vitamina D.
- Uomini e donne che utilizzano farmaci anti-epilettici che possono alterare assorbimento ed attivazione della Vitamina D.
- Chi è affetto da gravi malattie epatiche e renali che non consentono di attivare la Vitamina D3.
- Chi è affetto da malattie da malassorbimento intestinale.
- Chi è affetto da **osteoporosi** o da **perdita ossea esagerata per l'età** diagnosticata alla densitometria, chi non risponde alla terapia per l'osteoporosi: alla base di queste condizioni può esserci un livello troppo basso di Vitamina D.

Prof. Dr. Francesco Saverio Pansini

"Centro Menopausa-Osteoporosi" presso Poliambulatorio-Laboratorio Analisi Estense, Via B. di S. Stefano 3, Ferrara (FE)
(Info: Tel. 0532.205877 - Email: eriopan@gmail.com - Web: www.francescosaveriopansini.it)