

# CONOSCERE LA VITAMINA D

(aggiornato ad Aprile 2012)

## Cosa è la Vitamina D ?

Più che una “vitamina” (non è un nutriente presente negli alimenti di corrente uso), la Vitamina D è un “fattore” prodotto in natura dal nostro organismo (a livello della cute) come sostanza inattiva sotto l’influenza dei raggi solari ultravioletti di tipo B (**UVB**) e che si lega ai depositi di grasso per poi essere attivata dall’organismo ed utilizzata al bisogno soprattutto durante la stagione autunnale-invernale.

## Cosa serve la Vitamina D ?

Ha due funzioni: **1) Funzione scheletrica**: favorisce l’assorbimento intestinale del calcio presente negli alimenti e in parte contribuisce anche alla sua fissazione scheletrica riducendo il rischio di osteoporosi; **2) Funzione extra-scheletrica**: per la sua capacità di interagire a livello cellulare in svariati organi (muscolo, cervello, fegato, mammella, colon, prostata, sistema immunitario) contribuisce a diverse funzioni dell’organismo, come la modulazione dei processi infiammatori, l’inibizione della crescita tumorale (mammella, colon, prostata), il potenziamento della performance cerebrale e muscolare, il controllo dei depositi adiposi, l’efficienza dell’insulina con riduzione del rischio di diabete. La Vitamina D è quindi un fattore essenziale al benessere dell’intero organismo.

## Perché assumere una “dose preventiva” di Vitamina D ?

La Vitamina D è prodotta essenzialmente dalla cute per azione dei raggi, solari UVB ed è scarsamente presente negli alimenti tranne che nell’olio di fegato di merluzzo e in alcuni pesci grassi come il salmone. Per questo motivo, e anche per la scarsa abitudine ad essere esposti sufficientemente al sole d’estate, è molto frequente nella popolazione una condizione di **deficit** (fino al 70% degli individui ne è colpito) con possibili gravi ripercussioni per la salute. Vari organi sanitari e scientifici, compresa l’Organizzazione Mondiale della Sanità, raccomandano quindi, soprattutto dopo i 50 anni di età e dopo la menopausa nella donna, l’assunzione di un minima dose “**preventiva**” (**800-1.000 UI al giorno** nella forma del colecalciferolo - Vitamina D3, identica a quella prodotta in natura dalla cute). La Vitamina D3 può essere assunta per via orale sia a dosi giornaliere che refratte nel tempo settimanali, mensili o più distanziate, sfruttando la capacità di questa vitamina di legarsi ai depositi di grasso e di essere rilasciata al bisogno. La Vitamina D3 essendo inattiva è caratterizzata da bassa “tossicità” (cioè rischio di ipercalcemia).

## Quando assumere una dose di Vitamina D superiore a quella “preventiva” ?

Dosi di Vitamina D più elevate “**terapeutiche**” sono necessarie in presenza di un livello nel sangue inferiore a quello minimo di salute (cioè **30 ng/ml**). La dose da assumere è stabilita dal medico in base al livello ematico riscontrato. Per ottenere tutti gli effetti benefici della Vitamina D (sia scheletrici che extra-scheletrici) è necessario che il livello ematico della Vitamina D (nella forma misurabile della Vit. 25 (OH) D) sia tra **40 e 70 ng/ml**. E’ opportuno non superare la soglia di **100 ng/ml**.

## Quando è necessario dosare nel sangue la Vitamina D ?

E’ consigliabile effettuare almeno un controllo all’anno in coincidenza con il check-up generale, preferibilmente a fine inverno allorquando i valori della Vitamina D sono più bassi per la prolungata carenza di sole. Controlli ulteriori possono rendersi necessari in corso di assunzione della Vitamina D o in situazioni di particolare rischio di ipovitaminosi come: osteoporosi, età oltre 65 anni, obesità, malattie da malassorbimento intestinale, gravidanza, avere la pelle nera/scura, scarsa esposizione solare.

**Prof. Dr. Francesco Saverio Pansini**

*Poliambulatorio-Laboratorio Analisi Estense, Via B. di S. Stefano 3, Ferrara (Info: 0532-205877)*

*(Email: [eriopan@gmail.com](mailto:eriopan@gmail.com) – Web: [www.francescosaveriopansini.it](http://www.francescosaveriopansini.it))*