

Vitamina D, Sole, Grasso e Tumori

(aggiornato a febbraio 2012)

La **Vitamina D**, è nota per favorire l'assorbimento intestinale del calcio e la sua fissazione alle ossa (svolgendo così un'azione protettiva dall'osteoporosi). Svolge però anche altre funzioni (come favorire la contrazione muscolare, le funzioni immunitarie, il metabolismo cerebrale, il metabolismo degli zuccheri). Affinchè la Vitamina D possa espletare tutte le sue funzioni è necessario che il suo livello nel sangue sia superiore a **30 ng/ml** (preferibilmente tra 40 e 70 ng/ml, senza superare comunque i 100 ng/ml).

Quale rapporto esiste tra sole e Vitamina D ?

La Vitamina D, nella forma del colecalciferolo (Vitamina D3), viene prodotta nella cute a partire dal colesterolo circolante per influenza diretta dei raggi solari ultravioletti di tipo B (UVB). Anche se è presente in alcuni alimenti (come il salmone fresco e altri pesci "grassi"), il sole ne rimane la principale "sorgente". Un'insufficiente esposizione solare è infatti responsabile di insufficienti livelli ematici di Vitamina D. E' stato constatato che alle latitudini dove i raggi solari sono particolarmente inclinati (come al di sopra o al di sotto del 45° parallelo Nord o Sud) esiste una più elevata incidenza di ipovitaminosi cui, tra l'altro, contribuisce l'uso di creme solari ad elevato indice protettivo. Il corpo umano è "progettato" affinché anche una breve esposizione al sole quotidiana (30-60 minuti tra le ore 11 e le ore 15), durante l'intero periodo estivo, sia in grado di rifornire all'80-90% i depositi di grasso in cui la Vitamina D liposolubile è in grado di accumularsi per il fabbisogno autunnale e invernale. Un'esposizione ai raggi solari dell'intero corpo nella stagione estiva nella fascia oraria appropriata, anche per meno di 1 ora (in assenza di creme protettive) è in grado di stimolare la produzione cutanea di Vitamina D anche fino a 10.000 UI al giorno ! L'organismo, per evitare un eccessivo accumulo di vitamina D, è in grado di limitare naturalmente la quantità di vitamina D3 che sintetizza sotto lo stimolo dei raggi solari. I soggetti di pelle scura sono maggiormente predisposti alla carenza di Vitamina D per il minore effetto stimolante dei raggi solari UVB sulla cute.

Quale rapporto esiste tra Vitamina D e grasso ?

La Vitamina D, grazie alle sue caratteristiche "lipofile" (cioè si scioglie bene nel grasso e non nell'acqua), si accumula nei depositi di grasso dell'organismo pronta ad essere attivata (dal fegato, dal rene e da altre cellule dell'organismo) per essere utilizzata al bisogno. I soggetti obesi a causa del grasso eccessivo possono andare incontro a deficit ematico della Vitamina D in quanto il troppo grasso lega in modo esagerato la Vitamina "intrappolandola" e "sequestrandola" dal sangue circolante.

Quale il rapporto tra Vitamina D e sviluppo dei tumori ?

Per anni, è stato sostenuto che l'esposizione ripetuta quotidiana al sole per più di 15 minuti durante la stagione estiva contribuisce allo sviluppo del cancro cutaneo (in particolare **melanoma**), oltre che all'invecchiamento cutaneo. Per questo fin dagli anni '60 viene consigliato l'uso di protettivi solari. Nuovi recenti dati scientifici dimostrano, d'altra parte, che la stessa vitamina D prodotta dalla cute è in grado di svolgere un'azione protettiva nei confronti di altre forme di cancro (**mammella, colon, prostata, polmone**), oltre che nei confronti di svariate patologie (non solo l'osteoporosi, ma anche infezioni batteriche e virali, deficit muscolare, depressione, diabete).

Quindi, non è opportuno usare le creme protettive solari ?

NO. Tutto ciò non significa che le creme protettive solari non debbano essere utilizzate, ma significa che è necessario, comunque, che siano assicurati all'organismo livelli ottimali di Vitamina D. E' per questo motivo che autorità scientifiche e sanitarie (inclusa l'Organizzazione Mondiale della Sanità) raccomandano per profilassi l'uso di integratori di Vitamina D3 (colecalciferolo), a dosi quotidiane tra 400 e 1.000 UI, soprattutto nella popolazione a maggior rischio di ipovitaminosi (come anziani, obesi, individui di pelle scura, popolazione anche di giovane età poco esposta al sole).

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)