


I CONSIGLI DEGLI ESPERTI CIBO E SALUTE

di Caterina e Giorgio Calabrese, Tecnologa e medico nutrizionista

È UNA SOSTANZA MOLTO IMPORTANTE PER L'ORGANISMO. NON È FACILE ACCORGERSI DELLA SUA INSUFFICIENZA

Carenza di vitamina D: alcuni consigli

Gli ultimi dati Istat dicono che gli italiani non ne assumono abbastanza. E seguire alcune filosofie alimentari può complicare le cose. Ecco che fare

I dati dell'ultima rilevazione Istat evidenziano che gli italiani non assumono il giusto quantitativo di vitamina D. Ciò determina un rischio deficit. Per questa ragione noi medici indichiamo l'uso di questa vitamina per migliorare lo stato di salute, in modo particolare alle donne già in menopausa.

In passato, la vitamina D era nota solo per il suo ruolo essenziale nel rafforzamento delle ossa e per il mantenimento del loro stato di salute. In realtà è importante anche per la regolazione del calcio tramite l'ormone paratiroideo (Pth), ed è essenziale per il cuore, le ossa e il sistema immunitario. Il 77% degli italiani sottovaluta il ruolo dei latticini nell'alimentazione e il 23% non mangia la giusta quantità di uova e di pesce. Inoltre, le ultime mode o filosofie alimentari aggravano il problema. Secondo recenti scoperte, sembra che la vitamina D sia in grado di regolare oltre 1.000 geni reattivi alla sua azione, che possono essere implicati in un gran numero di disturbi clinici, migliorando così la composizione corporea e le prestazioni sportive in generale. Fa bene anche ai muscoli e al cervello. Combatte l'obesità, il diabete, il de-

clino cognitivo e, secondo le ultime evidenze dell'American Cancer Society, ha un'azione antitumorale. Ecco perché non deve mancare in tutte e tre le fasi della vita: infanzia, età adulta e anni azzurri.

SINTOMI DI CARENZA DA DECIFRARE

La carenza di vitamina D provoca un disturbo associato all'indebolimento e alla malformazione delle ossa negli adulti in seguito alla sua carenza cronica. I sintomi indicativi di scarsa presenza di questa sostanza sono, nel migliore dei casi, a volte quasi impercettibili, tranne quando la situazione diventa grave: ecco perché tante persone non ravvisano per tempo l'insufficienza.

Anche negli sportivi, che a differenza delle persone normali usano sovente degli integratori, può accadere di esserne carenti e vi sono sintomi che permettono di capirlo: riduzione della forza muscolare e aumento della fatica; malinconia e minore intensità di allenamento e magari anche depressione. Inoltre si accusa debolezza ossea generalizzata, dolori, maggiore incidenza delle fratture spontanee da stress e aumento delle infezioni del tratto respiratorio superiore e intestinale.

IN QUALI ALIMENTI LA TROVIAMO E COME L'ORGANISMO LA USA

Alimenti ricchi di vitamina D: **uova, pesce azzurro, latte, formaggi**. Tali alimenti, alternati fra loro, è bene che siano sempre presenti.

Questa preziosa vitamina la si ottiene prevalentemente esponendo la pelle ai raggi ultravioletti (Uvb) del sole. Grazie a questi raggi otteniamo la conversione dell'ormone 7-deidrocolesterolo in calciferolo o vitamina D3. Mentre la vitamina D2 è ricavata dall'alimentazione sotto forma dell'ormone ergocalciferolo o Vit D2.

Infine, queste due forme della sostanza devono essere convertite in vitamina D da fegato e reni nella loro forma primaria per la circolazione sanguigna, ovvero calcidiolo 25-idrossivitamina D.

Una volta entrato in circolazione, grazie al recettore della vitamina D (Vdr), il calcidiolo può essere infine convertito in calcitriolo (1,25-diidrossivitamina D), ossia la "forma attiva" della vitamina D, e iniziare così a compiere la sua azione salutista e riparatrice.

