

LA VITAMINA D *dei miracoli o illusione?*



E' noto che **la vitamina D** è fondamentale per lo sviluppo ed il mantenimento dell' osso, ed che la carenza di questa sostanza provoca **rachitismo nel bambino** ed **osteomalacia nell' adulto**. Ma di recente si è compreso che questa nozione è molto limitata.

La vitamina D ha un ruolo importante nel metabolismo, e gradi minori di carenza, che non provocano un danno così evidente come rachitismo ed osteomalacia, potrebbero essere alla base di molte altre patologie. Di conseguenza si sono create quindi nella opinione pubblica molte aspettative. Purtroppo le cose non sono così semplici, e per avere un quadro realistico della situazione parleremo di quello che sappiamo per certo, dei limiti delle nuove scoperte, e degli orizzonti che si aprono.

La vitamina D deriva da molte molecole simili tra loro, che possiamo trovare in natura nei cibi come l' uovo, il pesce, alcuni vegetali, o che possono essere generate nella cute degli esseri viventi quando viene esposta alla luce solare. In ogni caso questi precursori devono poi essere ulteriormente trasformati nella forma attiva (1,25 - didrossicolecalciferolo) nel fegato e successivamente nel rene. Solo quest' ultima forma è attiva nell' organismo. Quindi quando parliamo di vitamina D dovremmo aver chiaro di cosa parliamo, se di uno dei precursori, della 1- didrossicolecalciferolo, o dell' 1-25 didrossicolecalciferolo o della vitamina attiva. Questo fa una profonda differenza perché questi precursori non vengono trasformati nella stessa percentuale nella forma attiva.

La miglior assicurazione contro la ipovitaminosi (riduzione patologica della vitamina) è una esposizione adeguata al sole. Ovviamente questo non giustifica la esposizione selvaggia alla ricerca di una abbronzatura estrema, che espone al rischio di tumori della pelle. La esposizione moderata e progressiva consigliata dalla Società Scientifiche di dermatologia è la miglior guida. Le persone di pelle scura formano meno vitamina D in risposta ai raggi ultravioletti del sole perché hanno maggior protezione data dalla melanina, quelle di carnagione chiara rispondono di più.

Di recente e' aumentato enormemente l'interesse per l'uso terapeutico della vitamina D, sulla base di numerosi studi sperimentali. Purtroppo pero' molti giornali si sono impadroniti delle informazioni preliminari sull' uso della vitamina prima che fossero verificate, ed hanno alimentato speranze ingiustificate di un effetto portentoso. I fatti non sono esattamente questi.

Va chiarito subito che alcuni degli esperimenti sugli effetti di questa vitamina sono stati fatti su animali, e gli animali non hanno la stessa fisiopatologia dell' uomo. Anche gli animali con un patrimonio genetico vicinissimo a quello umano hanno comunque delle importanti differenze fisiopatologiche, e quindi usare acriticamente questi dati è scorretto.

Questo e' uno degli argomenti giustamente usati da coloro che sono contro la vivisezione. Come ci si poteva attendere le case produttrici hanno avuto ruolo importante nel diffondere i dati preliminari non verificati, ed adesso le confezioni di vitamina D troneggiano e proliferano su tutti gli scaffali delle farmacie, delle parafarmacie, ed anche dei supermercati.

Fortunatamente l' abuso di vitamina provoca solo raramente effetti collaterali negativi, ma questa non e' una buona ragione per sottovalutare il rischio connesso.

Cercheremo qui di distinguere i dati consolidati da quelle che sono le pur giustificate speranze, ed elencheremo i principali possibili impieghi terapeutici della vitamina.

Ossso : Non vi e' dubbio che la vitamina D eserciti effetto benefico sulla struttura delle ossa, dall' infanzia, periodo in cui il deficit causa rachitismo, alla eta' anziana in cui il deficit concorre a causare osteoporosi, uno dei fenomeni piu' frequenti e pericolosi dell' invecchiamento. Peraltro nei paesi avanzati il fenomeno e' stato quasi totalmente risolto intorno agli anni 30 con la addizione di Vitamina D nel latte;

La vitamina D dei miracoli o illusione?

Sclerosi multipla: E' una grave malattia del sistema nervoso che puo' condurre alla paralisi totale. La malattia e' molto frequente nei paesi del nord, dove notoriamente la esposizione al sole è minima. Questa osservazione epidemiologica ha fatto pensare ad una connessione con la vitamina D che viene prodotta dalla esposizione al sole. Ma nonostante gli studi e l' iniziale entusiasmo non vi e' assolutamente certezza di un effetto terapeutico. Innegabilmente se la vitamina D ha un effetto e' comunque marginale. Non rappresenta la "pallottola magica" per sconfiggere la sclerosi multipla;

Diabete: Anche qui vi sono dati non conclusivi. Indubbiamente la maggior parte dei diabetici ha livelli di vitamina D nel sangue inferiori a quelli dei soggetti non diabetici, ma questo non significa che la vitamina D causi il diabete. Una prima osservazione e' che nei vari studi la vitamina D e' stata dosata in modo diverso, e che sono state dosate nei vari studi forme chimiche diverse della vitamina. Inoltre questo deficit potrebbe essere una conseguenza piu' che una causa del diabete, e concorrere a causare il danno dell' osso che si ritrova nei soggetti portatori della malattia;

Obesita': Per questo vale il discorso fatto in precedenza. La vitamina D si localizza e "viene sequestrata" nel grasso, e quindi nei soggetti obesi se ne puo' trovare meno in circolo. In ogni caso usare la vitamina D non e' una cura per l' obesita';

Depressione: Alcuni studi indicherebbero un ruolo della Vitamina D nella cura della depressione. Anche in questo caso vi sono moltissimi punti discutibili in questi studi, e se vi e' qualche forma di depressione che potrebbe rispondere, certamente non sono tutte.

Dove troviamo la Vitamina D?

La soluzione migliore per evitare il deficit e' esporsi in modo equilibrato al sole ed consumare cibi che ne contengono. La presenza di vitamina D negli alimenti e' purtroppo limitata. Fanno eccezione alcuni prodotti ittici come salmone e pesce spada. Sardine e tonno ne contengono piccole quantità.

Se ne trova anche in dosi modeste nell' uovo e nel fegato di bovino. In genere il latte viene addizionato di vitamina D, e il dato viene riportato sulle etichette. Esistono alcune categorie di persone a rischio di deficit di vitamina D, per cui e' giustificato l' uso di supplementi in pillole:

- Gli over 50, soprattutto se magri;
- Coloro che hanno la pelle scura;
- Coloro che vivono al nord e vedono il sole raramente;
- Gli obesi o coloro che hanno avuto interventi di bypass intestinale;
- Coloro che hanno allergia al latte o intolleranza al lattosio;
- Coloro che hanno malattie epatiche o digestive, come la malattia di Crohn o la celiachia.

Quale e' il dosaggio quotidiano di vitamina D necessario per un adulto?

Sino a 70 anni 600 Unità Internazionali al giorno.

Dopo 71 anni sarebbe opportuno **arrivare ad 800**, ottenuti comunque dalla dieta;

Non si dovrebbero mai superare le 4000 U/die, perche' aumenta moltissimo il rischio di creare calcoli renale e di deposizione di calcio in qualsiasi parte dell' organismo. Per quanto riguarda l' esposizione al sole il problema non si pone perche' l' organismo si autoregola e non produce piu' vitamina del necessario. Va anche ricordato che alcuni farmaci bloccano l' assorbimento della vitamina D, e tra questi lassativi, steroidi, anticonvulsivanti, usati per la epilessia, o la colesteramina, farmaco che raramente viene usato per combattere l' eccso di colesterolo.

IN SINTESI:

- La vitamina D e' essenziale per la salute dell' osso in tutte le eta'.
- Dieta regolare e variata ed esposizione moderata al sole sono sufficienti per soddisfare le necessita' della maggioranza della popolazione.
- Alcune categorie a rischio dovrebbero incrementarne la assunzione soprattutto attraverso il cibo, ed in particolare i cibi addizionati di vitamina.
- Un uso eccessivo e' pericoloso. Soprattutto l' uso non deve essere autogestito, ma deciso dopo un confronto con il proprio medico