

VITAMINA D: E' davvero la soluzione a tutti i problemi?

Facciamo chiarezza sull'uso terapeutico di questa vitamina tanto importante per il benessere delle ossa

Di recente è aumentato enormemente l'interesse per l'**uso terapeutico della vitamina D**, sulla base di numerosi studi sperimentali.

Purtroppo però alcuni 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 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 è uno degli argomenti giustamente usati da coloro che sono contro la vivisezione.

Ovviamente le case produttrici hanno avuto ruolo importante nel diffondere i dati preliminari non verificati e adesso **le confezioni di vitamina D troneggiano e proliferano su tutti gli scaffali**, anche dei supermercati. Fortunatamente l'abuso di vitamina provoca solo raramente effetti collaterali negativi, ma questa non è 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.

OSSA. Non vi è dubbio che la vitamina D eserciti un effetto benefico sulla struttura delle ossa, dall'infanzia, periodo in cui il deficit causa rachitismo, all'età anziana, in cui il deficit concorre a causare osteoporosi, uno dei fenomeni più frequenti e pericolosi dell'invecchiamento. Peraltro nei paesi avanzati, il fenomeno è stato quasi totalmente risolto intorno agli anni '30 con l'aggiunta di vitamina D nel latte.

SCLEROSI MULTIPLA. È una grave malattia del sistema nervoso che può condurre alla paralisi totale. La malattia è molto frequente nei paesi del nord, dove notoriamente l'esposizione al sole è minima.



Questa osservazione epidemiologica ha fatto pensare ad una connessione con la vitamina D che viene prodotta dall'esposizione al sole. Ma nonostante gli studi e l'iniziale entusiasmo, non vi è assolutamente certezza di un effetto terapeutico. Innegabilmente, se la vitamina D ha un effetto, è 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 va interpretato conclusivamente. Una prima osservazione è che nei vari studi la vitamina D è stata dosata in modo diverso e che sono state valutate di volta in volta forme diverse della vitamina. Inoltre questo deficit potrebbe essere una conseguenza più che una causa del diabete.

Obesità. 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 può trovare meno in circolo. In ogni caso usare la vitamina D non è una cura per l'obesità.

Depressione. Vi sono stati alcuni studi che indicherebbero un ruolo della vitamina D nella cura della depressione. Anche in questo caso vi sono moltissimi punti discutibili nello studio, e se vi è qualche forma di depressione che potrebbe rispondere, certamente non sono tutte.

DOVE TROVIAMO LA VITAMINA D?

La soluzione migliore è un'esposizione equilibrata al sole ed assorbirla con i cibi.

La presenza negli alimenti è limitata. Fanno eccezione alcuni prodotti ittici come salmone e pesce spada. Sardine e tonno ne hanno una quantità limitata. 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 è giustificato l'uso di supplementi in pillole:

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

QUAL È 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, perché aumenta moltissimo il **rischio di creare calcoli renali** e di deposizione di calcio in qualsiasi parte dell'organismo.

Per quanto riguarda l'esposizione al sole, il problema non si pone perché l'organismo si autoregola e non produce più vitamina del necessario.

Va anche ricordato che **alcuni farmaci bloccano l'assorbimento della vitamina D**, e tra questi troviamo lassativi, steroidi, anticonvulsivanti, usati per la epilessia, o la colestieramina, farmaco che raramente viene usato per combattere l'eccesso di colesterolo.

In conclusione la vitamina D è essenziale per la salute dell'osso in tutte le età. Una dieta regolare ed un'esposizione moderata al sole sono sufficienti per soddisfare le necessità della maggioranza della popolazione.

Alcune categorie a rischio dovrebbero incrementarne l'assunzione soprattutto attraverso il cibo o i cibi addizionati di vitamina. Un uso eccessivo è pericoloso. E soprattutto l'uso non deve essere autogestito, ma deciso dopo un confronto con il proprio medico.

NUOVO DIGESTIVO-DETOX DOPOPARTY

Dopo un pasto pesante, tipico in particolare dei momenti di festa, è facile sentirsi gonfi e appesantiti, la digestione risulta particolarmente difficile e la sonnolenza tende a prendere il sopravvento.

Detox Dopoparty è un integratore a base di Zenzero, Anice e Genziana che aiuta la digestione e l'eliminazione dei gas intestinali. Il Cardo inoltre favorisce la depurazione dell'organismo e una corretta funzionalità epatica, particolarmente utile in occasione di pasti troppo abbondanti.

Prezzo Consigliato al pubblico: 5,50 €

