

Vitamina D

e stile di vita

Prodotta dal nostro corpo a seguito dell'esposizione solare, questa importante vitamina è presente in vari alimenti e il suo fabbisogno va adattato alle esigenze individuali

Durante il periodo estivo, al mare o in montagna, siamo stati maggiormente esposti ai raggi solari e questo ha favorito i livelli di vitamina D necessari a garantire il buon funzionamento dell'organismo, contribuendo alla mineralizzazione delle ossa e alla protezione da diverse malattie e dalle infiammazioni.

Adesso, al contrario, con la ripresa delle scuole e del lavoro, l'abbassarsi delle temperature e l'arrivo della stagione fredda ha determinato una minore permanenza all'aperto e soprattutto l'abbandono dell'abbigliamento estivo, ora infatti proteggiamo il nostro corpo e la nostra pelle dal freddo e quindi anche dalla luce solare. Occorre dunque correre ai ripari per favorire livelli sufficienti di vitamina D, ma come?

Le vitamine, sono molecole che il nostro corpo non sa produrre e, pertanto, deve assumerle dall'esterno, attraverso una dieta varia ed equilibrata. Talora, però, la nostra alimentazione non è sufficiente e occorre avvalersi di integratori. La scienza e la tecnologia ci rendono disponibili oggi tanti prodotti che possono essere assunti per favorire un pronto recupero, alcuni di origine naturale altri di sintesi. Entrambi sono valide soluzioni, ma occorre distinguere tra interventi quasi "farmaceutici" utili a coprire prontamente gravi carenze vitaminiche, da situazioni in cui invece occorre un semplice aiuto da affiancare a stili di vita sani, ossia, l'aggiunta di un supplemento complementare a quanto ogni giorno assumiamo con l'alimentazione. Patologie ed età possono modificare il fabbisogno di alcune vitamine, che va infatti adattato alle esigenze individuali, personalizzando le dosi e il tipo di integratore, seguendo i consigli del proprio Medico.

Per quanto riguarda la Vitamina D, è presente in vari alimenti, principalmente nel pesce azzurro, come sgom-

bri, sarde, acciughe, tonni, ma anche in altre specie come il merluzzo e pesci grassi come la triglia e il salmone. Viene assorbita dall'intestino e processata da organi come fegato e reni, ma è frutto anche di un'importante produzione a livello cutaneo, a seguito all'esposizione alla luce solare. Attenzione però, se la componente dei raggi UV da un lato è benefica nella produzione di vitamina D, e pure ci abbronzava, dall'altro deve però sempre essere considerata con massima prudenza in quanto tale radiazione può determinare mutazioni nel DNA che possono portare all'insorgenza del Melanoma, un grave tumore che colpisce proprio quelle cellule che producono la melanina, la sostanza che determina il colore della pelle e l'abbronzatura.

L'analisi dei livelli di vitamina D nel sangue può essere eseguita dalla maggior parte dei laboratori e ci permette di sorvegliare il nostro fabbisogno come anche l'efficacia degli integratori e/o della nostra dieta abituale. Ormai sono disponibili anche alcuni test rapidi che sembra siano affidabili e utili sia per accertare eventuali carenze vitaminiche che per evitare un'assunzione eccessiva di integratori.

L'arrivo della stagione autunnale modificherà quindi le nostre abitudini, e dovremo cercare di mantenere i benefici acquisiti durante l'estate. Il consiglio è quello di mantenere un'attività motoria adeguata alle proprie esigenze, possibilmente prevedendo passeggiate all'aria aperta, nei parchi e al sole. L'attenzione alla vitamina D ci porta, dunque, a conoscere e migliorare la nostra salute: con l'alimentazione adeguata, il movimento adattato e, all'occorrenza, anche con un'assunzione personalizzata di validi integratori.

Prof. Vincenzo Romano Spica