



Starbene

Medicina A-Z

Salute ▾

Starbene Per GSD

Alimentaz

...



ABBONATI

Home | Salute | Problemi e soluzioni | [Quando integrare la vitamina D e in quali dosi](#)

Quando integrare la vitamina D e in quali dosi

Fissa il calcio, controlla la crescita cellulare, sostiene le difese, riduce l'infiammazione. La vitamina D è necessaria allo svolgimento di funzioni chiave dell'organismo, ma va integrata solo in caso di effettiva carenza, in base al parere dal medico

Istock

di **Paola Rinaldi**

A dispetto del nome, la vitamina D è un vero e proprio ormone, che regola vari organi e sistemi dell'organismo: serve a **fissare il calcio** nelle ossa, **controlla la crescita cellulare**, supporta il sistema immunitario, riduce l'infiammazione generale. Così, per timore di esserne carenti, sempre più italiani la assumono sotto forma di integratori, spesso senza consulto medico, considerandoli un rimedio rafforza-ossa e anti-sposstatezza.

LEGGI ANCHE



Quando integrare la vitamina D e in quali dosi

Ma quando possiamo davvero parlare di carenza ed è necessario integrare la vitamina D? «Quando i suoi livelli nel sangue sono inferiori a 20 nanogrammi per millilitro, indicati come ng/mL», spiega la dottoressa **Angela Valentino**, biologa nutrizionista presso l'Ospedale **MultiMedica** di Castellanza, Varese. In realtà, sul posizionamento dell'asticella esistono pareri discordanti in ambito internazionale: per esempio, il professore americano Michael F. Holick – considerato uno dei massimi esperti mondiali di vitamina D – ha alzato il valore soglia a 30 ng/mL e ha definito "insufficienti" i soggetti che presentano valori tra 20 e 30 ng/mL.

Chi è più carente di vitamina D

«A rischio di carenza di vitamina D è soprattutto chi **si espone poco alla luce solare**, magari perché trascorre molte ore in luoghi chiusi per via dell'attività lavorativa o dell'ospedalizzazione, ma anche i **soggetti fragili** come gli anziani, perché con l'età si riduce la sintesi cutanea di vitamina D, così come quelli che non seguono una dieta varia o le donne in **gravidanza**, in allattamento oppure affette da **osteoporosi** per un aumentato fabbisogno», elenca la dottoressa Valentino.

A rischio sono anche le persone con **obesità**: essendo liposolubile, infatti, cioè assorbibile dall'intestino solo se mescolata ai grassi, la **vitamina D** viene quasi totalmente immagazzinata nelle cellule adipose, da cui viene poi liberata in piccole quantità. Dunque, in caso di obesità grave, viene "sequestrata" in misura maggiore e di conseguenza non può essere sfruttata dal corpo, aumentando il rischio di svilupparne una carenza. Il problema è che un **lieve deficit generalmente non dà sintomi**, per cui può passare inosservato: «Solo quando diventa più importante può portare a uno stato di malessere generale, caratterizzato da stanchezza cronica, dolori articolari e muscolari, sonnolenza, irritabilità, ridotto tono dell'umore e abbassamento delle difese immunitarie, con una maggiore tendenza a gengiviti, raffreddore e così via». Ci sono anche segnali insospettabili che devono accendere un campanello d'allarme, come la **pelle secca**, dall'aspetto poco elastico, disidratato e desquamato. «Il motivo sta nel fatto che questa vitamina ha proprietà antinfiammatorie e antiossidanti, che aiutano a proteggere le cellule della cute, ma anche nella sua influenza sulla **tiroide**, i cui ormoni sono fondamentali per la buona salute della pelle e degli annessi cutanei, ovvero unghie e capelli».

Come aumentarne i livelli

L'unico modo per misurarne con certezza i livelli è un test denominato 25-idrossi vitamina D, un semplice esame del sangue. Se la carenza viene confermata, si tratta di correre ai ripari. «Il modo più semplice per farne scorta è **prendere il sole**: nel periodo estivo, basta una passeggiata quotidiana di circa venti minuti all'aria aperta, nelle ore centrali del giorno, con braccia e gambe scoperte», suggerisce la dottoressa Valentino. Anche l'alimentazione può essere utile, anche se pochi cibi contengono quantità apprezzabili di questa vitamina, tanto che la dieta può provvedere al massimo per il 10 per cento del fabbisogno.



Bambini: come evitare il rischio di avvelenamenti a casa



Neuroma di Morton: cos'è, quali sono i sintomi e come si cura



Vedere doppio: i sintomi e come si cura la diplopia



Calcola la tua massa grassa

Chiedi a **Starbene.it**

Titolo della domanda



(max 100 caratteri)

LE RISPOSTE DEI NOSTRI ESPERTI



Dietologia - Carla Lertola
Dott.ssa Carla Lertola

Cara lettrice, le consiglio di rivolgersi ad un medico specialista in scienza dell'alimentazione o ad un servizio di dietetica di un ospedale della sua zona. In questo modo, dopo un'adeguata valutazi...

Tutte le domande

Tutti gli esperti

Cerca tra le domande già inviate

Cerca nelle risposte





I cibi più ricchi

Gli alimenti che contengono più vitamina D sono **tutti di origine animale: pesci grassi** (salmone, aringhe, anguilla, carpa, dentice, sgombro, trota, sardine, tonno), **prodotti lattiero-caseari, uova** (tuorlo in particolare) e olio di fegato di merluzzo. «Purtroppo, non basta consumarli ogni giorno per soddisfare il fabbisogno quotidiano di vitamina D, ma è comunque **necessaria l'esposizione solare**», sottolinea l'esperta.

I raggi del sole convertono una molecola presente nella pelle (il 7-deidrocolesterolo) in colecalciferolo, che a sua volta viene trasformato a livello di fegato e reni rispettivamente in calcifediolo e calcitriolo, quest'ultimo la forma attiva della vitamina D. «Alle nostre latitudini non è facile sintetizzarla in maniera adeguata per tutto l'anno, per cui **può rendersi necessaria un'integrazione**, che va sempre consigliata da un medico: senza una reale certezza in termini di carenza, non ha senso iniziare una supplementazione, perché il sovradosaggio potrebbe portare a una calcificazione diffusa dei vari organi, spasmi muscolari, vomito, diarrea, nausea, poliuria e perdita di peso», avverte l'esperta.

Quanto tempo serve per aumentare la vitamina D

Tra l'altro, un integratore non vale l'altro. Il più prescritto è il **colecalciferolo**, la forma "inattiva" della vitamina D che deve subire un ciclo di reazioni a livello di fegato e reni prima di essere utilizzata. Ma esistono anche il calcitriolo, il diidrotachisterolo, l'alfacalcidiolo, il calcifediolo o l'ergocalciferolo. Per esempio, il calcifediolo è già attivo e non richiede un metabolismo a livello epatico, per cui è indicato nei pazienti obesi, in quelli con problemi di malassorbimento o che assumono farmaci che possono alterare la funzionalità del fegato, mentre il calcitriolo è già attivo anche a livello renale per cui è adatto per chi presenta un'insufficienza renale, dove al contrario una molecola come il colecalciferolo potrebbe risultare inutile. «**Deve essere il medico a decidere** quale preparato somministrare e in quali dosi. Anche il tempo è variabile: per aumentare i livelli di vitamina D può servire uno schema posologico giornaliero, settimanale, mensile o con cadenza annuale. Tutto dipende dal singolo caso».

Quanta vitamina D occorre al giorno

I livelli di assunzione raccomandata **variano in base all'età e a seconda della condizione fisica**: «In generale, nella popolazione italiana adulta e sana, ne sono raccomandati 15 microgrammi al giorno. Questa dose contribuisce a mantenere i normali livelli di calcio e fosforo nel sangue, prevenendo i processi di mineralizzazione dello scheletro, deformazione e dolori ossei, rachitismo nei bambini, ostemalacia e osteoporosi negli adulti», conclude la dottoressa Valentino.

«Per quel che riguarda i **muscoli**, invece, con una carenza di vitamina D si potrebbe andare incontro ad astenia severa, miopatia, sarcopenia e riduzione della forza con disturbi dell'equilibrio».