

La vitamina D è una vitamina molto importante per la salute delle ossa e per l'attività del sistema immunitario.

Ma non solo: studi recenti hanno permesso di individuare i recettori di vitamina D nelle cellule di tutti gli organi, indicando che le attività extra-scheletriche della vitamina D sono importanti almeno quanto la regolazione dell'assorbimento del calcio. Tra queste spicca la modulazione della risposta immunitaria che avviene attraverso l'attivazione, vitamina D-dipendente, dei linfociti B. Inoltre, bassi livelli di vitamina D sono comuni nei pazienti con cancro del colon, con diabete di tipo I, negli asmatici e nell'obesità, suggerendo un suo ruolo causale.

La vitamina D è quindi in realtà un ormone che agisce in tutte le cellule.

Il trasporto del Calcio assorbito nelle ossa avviene invece attraverso la Vitamina K2, altrimenti potrebbe finire in altri tessuti, come quelli dei vasi sanguigni, con rischi di calcificazione decisamente negativi.

Un maggior quantitativo di vitamina D aiuta a ridurre l'infiammazione generalizzata, stimolando lo sviluppo e il mantenimento di uno stato di complessivo benessere.

Anche l'invecchiamento dei tessuti sembra essere rallentato da questa portentosa vitamina: la dimensione dei telomeri (parte del DNA che identifica la durata della vita della cellula) sembra infatti essere maggiore in chi ha un po' più di vitamina D rispetto a chi ne ha meno. È come dire che chi ha più vitamina D invecchia più lentamente.

Un altro suo importante campo di applicazione è lo sport, in cui inizia ad essere utilizzata per la prevenzione dei microtraumi e l'integrità della fibra muscolare su cui eserciterebbe una effettiva protezione.

La D è una vitamina liposolubile e le sue forme attive sono D2 (ergocalciferolo) e D3 (colecalfiferolo). Viene in parte (20% circa del fabbisogno) introdotta con gli alimenti; le fonti alimentari principali apportano prevalentemente D3 e sono il salmone, l'olio di fegato di merluzzo, le uova, il latte e i suoi derivati. Una quota di vitamina D2 si trova nelle cellule vegetali irradiate: funghi porcini e shiitake.

Per la maggior parte viene sintetizzata dal nostro organismo grazie all'aiuto dei raggi solari, anche se questa produzione risulta insufficiente nei mesi invernali e alle latitudini superiori a 35°. L'esposizione solare permette l'attivazione della forma endogena di D3 e il tempo necessario per garantirne livelli adeguati varia con la latitudine, la stagione e l'ora del giorno in cui ci si espone. 15-20 minuti al giorno per almeno 4 giorni alla settimana scoprendo braccia, viso e gambe favorisce una riserva a cui attingere d'inverno.

Il sistema immunitario beneficia di un buon livello di vitamina D, così che chi ne ha un giusto quantitativo soffre meno di allergie e di disordini immunitari.

La valutazione dei propri livelli di vitamina D può essere un primo passo.

Integrare la nostra dieta con un precursore inattivo, il colecalfiferolo, che viene depositato nel tessuto adiposo e lasciare al nostro organismo il compito di trasformarlo solo quanto bisogna, è una soluzione ideale perché rende massima la

tollerabilità e riduce il rischio di eventuali effetti indesiderati dovuti ad un sovra dosaggio.

Recentemente l'Ente Europeo per la Sicurezza Alimentare (EFSA) ha pubblicato una valutazione sulla sicurezza della Vitamina D definendo nuovi livelli sicuri di apporto massimo giornaliero in 1.000 U.I. nei bambini, 2.000 U.I. negli adolescenti, 4.000 U.I. negli adulti e nelle donne in gravidanza.

Le recenti linee guida propongono una integrazione per la prevenzione delle insufficienze di Vitamina D, specifica per ogni fascia di età: nei bambini fino a 6 mesi 300 U.I. al giorno, da 1 a 8 anni 400 U.I., 600 U.I. in gravidanza e durante l'allattamento; nell'adulto si consigliano da 800 U.I. a 1.500 U.I. al giorno (preferendo formulazioni giornaliere!).

Un'attenzione particolare deve essere posta alle fasce di popolazione a rischio maggiore di carenze: gli anziani, gli individui obesi, le etnie dalla pelle scura, chi si espone poco alla luce solare, bambini e donne in gravidanza.

