

Il mare fa bene alla salute. Dalla spiaggia alla tavola i benefici di vitamina D e iodio

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

■ [Sole sì, ma a quali condizioni?](#)

■ [Tra protezione della pelle e salute per le ossa](#)

■ [Tutti a tavola con la vitamina D](#)

■ [Lo iodio: meglio respirarlo o mangiarlo?](#)

■ [Qualche consiglio in più](#)

■ [Leggi anche](#)

Le vacanze al mare, si sa, sono attese per gran parte dell'anno. Ci si può finalmente riposare, svagare, prendere un bel colorito, ma è anche l'occasione ideale per fare un vero e proprio "bagno di salute". Protagonisti indiscussi di questo benessere sono soprattutto la vitamina D e lo iodio. Per assumere buone quantità di questi micronutrienti via libera alle giornate al mare, ma portiamo in tavola anche i giusti alimenti.

Vitamina D: D come "diversa", D come "determinante" per il nostro organismo

A differenza di altre **vitamine**, la vitamina D è assunta solo parzialmente con la dieta ed è invece prodotta per la maggior parte (l'80% circa) dal nostro organismo per esposizione diretta ai raggi solari.

Uno dei tanti compiti della vitamina D è quello di aiutare il calcio a fissarsi adeguatamente nelle ossa, garantendone una corretta mineralizzazione. Quest'aspetto è fondamentale per tutti in tutte le fasi della vita:

- **In età evolutiva** una corretta assunzione di vitamina D, oltre che di calcio e fosforo, garantisce ai bambini una crescita fisiologica proteggendoli dal rischio di sviluppare malattie a carico dello scheletro, come il rachitismo.
- **In età adolescenziale** si forma il 40% circa di tutta la massa ossea definitiva (spessore e densità), ed è quindi fondamentale assumere tutti i nutrienti necessari, specialmente per le ragazze, un cui eventuale deficit di calcio o vitamina D può aumentare il rischio di sviluppare **osteoporosi** quando andranno in menopausa.
- **In gravidanza** la mamma ha necessità di una maggiore quantità di micronutrienti utili all'ossificazione per formare lo scheletro del bambino, oltre che per sé stessa. La carenza di calcio e vitamina D può causare la perdita di massa ossea nella madre e sottopeso

nel nascituro.

- **Dopo i 50 anni** circa la massa ossea come quella muscolare, inizia a ridursi in maniera naturale (una persona di 80 anni può avere una massa ossea inferiore del 50% rispetto a quando ne aveva 30). Soprattutto nelle donne con l'insorgere della menopausa, la massa ossea si può ridurre anche del **20/30%** nei primi 30 mesi e aumentare il rischio osteoporosi. È quindi importante assumere adeguati livelli di vitamina D e calcio, per evitare un'eccessiva perdita ossea e contrastare le patologie ad essa connesse.

Vista l'importanza della vitamina D e il suo stretto legame con l'esposizione al sole, occorre sfruttare i vantaggi dell'estate e in particolare i soggiorni al mare, per fare il pieno di vitamina D; oltre a ciò è importante scoprire il volto, le mani e le braccia durante tutto l'anno, quando il freddo lo permette.

Sole sì, ma a quali condizioni?

Siamo il Bel Paese: sole e bel tempo a volontà. Eppure la carenza di vitamina D è un fenomeno presente anche in Italia, a dimostrare che le abitudini di oggi, con il tanto tempo passato in casa o nei luoghi chiusi, impedisce al nostro organismo di prendere il sole a sufficienza.

Bisogna inoltre ricordare che la produzione di vitamina D avviene solo in presenza di alcune condizioni, tra cui:

- **intensità del sole elevata:** in Italia questo avviene principalmente d'estate, da giugno ad agosto, nelle fasce orarie che vanno dalle 11 alle 16 circa (ora legale);
- **assenza di "intermediatori"** come vetri, indumenti o creme solari applicate sulla pelle che ostacolano la sintesi di tale vitamina.

Come ben sappiamo il sole può provocare danni, anche gravi, derivanti dall'eccessiva esposizione, per cui **è giusto usare creme protettive durante le giornate al mare, in particolare nelle ore dove i raggi UV sono più pericolosi. Però è proprio in quelle ore che si sintetizza la vitamina D:** come fare quindi per garantirsi la produzione di questa vitamina senza causare danni alla salute?

Tra protezione della pelle e salute per le ossa

Se è vero che è nelle ore più calde del giorno che si ha una produzione ottimale di vitamina D, è anche vero che nelle ore meno calde (almeno in estate) tale produzione non è nulla, ma si abbassa notevolmente: in quest'ultimo caso, per produrre una quantità di vitamina D sufficiente bisognerebbe esporsi a lungo al sole senza protezione, correndo maggiori rischi per la pelle. Per questo dermatologi e medici concordano sull'applicazione della crema protettiva per tutta la giornata, specie quando i raggi ultravioletti sono più dannosi, e **suggeriscono di scegliere un piccolo lasso di tempo** (mediamente un quarto d'ora), quando il sole è abbastanza intenso (ad es. dalle 11 alle 11:15), in cui l'applicazione della crema potrà essere sospesa. Per capire qual è il momento giusto fate questa prova: mettetevi in una zona pianeggiante, osservate la vostra ombra, se questa è più lunga della vostra altezza è il momento ideale per produrre vitamina D. I danni che possono causare i raggi ultravioletti e il tempo necessario per sintetizzare la vitamina D è proporzionato al fototipo della pelle: **alle persone con fototipo da 1 a 3 (pelle chiarissima o chiara) possono bastare 10 minuti**, a quelli con fototipo 4 e 5 (pelle scura e olivastra) possono servire anche più di 20 minuti. Fattori soggettivi come obesità ed età avanzata ostacolano la produzione di vitamina D e possono aumentare i tempi di esposizione necessari. Si tratta ovviamente di informazioni indicative e ognuno, magari con l'aiuto del dermatologo, dovrà identificare quanto tempo gli occorre per produrre vitamina D e non correre rischi. Il medico potrà inoltre prescrivere un integratore di vitamina D per sopperire alla scarsità di vitamina assunta dagli alimenti e all'impossibilità di esporsi adeguatamente al sole.

Tutti a tavola con la vitamina D

Per garantirsi un adeguato livello di vitamina D è importante non privarsi a tavola di tutti gli alimenti in cui essa è maggiormente contenuta. La vitamina D si trova quasi esclusivamente negli **alimenti di origine animale**, come nell'olio di fegato di merluzzo, nei **pesci grassi**, come aringa, sgombro, salmone e sardina, nei cibi ricchi di calcio, come **latte e derivati, tra cui il Grana Padano DOP**. Il Grana Padano DOP è un concentrato di tutti i nutrienti del latte (ne occorrono 15 litri per farne un chilo) che ne fanno un alimento importante all'interno di un'alimentazione equilibrata. Questo formaggio apporta ottime quantità di proteine ad alto valore biologico, molti **minerali** e tanto **calcio** (fondamentali per guadagnare una buona massa muscolo-scheletrica), vitamine come la A, la E, quelle del gruppo B, tra cui l'importantissima B12, oltre ad una buona dose di vitamina D. Negli alimenti indicati è presente anche una buona quantità di iodio.

Lo iodio: meglio respirarlo o mangiarlo?

Come molti sanno, l'acqua del mare è ricca di iodio. Eppure **la quantità di iodio respirata** dal mare, al contrario di quanto si pensa, **influisce solo in minima parte nel nostro fabbisogno di iodio**, la cui fonte principale è rappresentata dall'alimentazione. Livelli inferiori di iodio rispetto al proprio fabbisogno, possono portare, in tutte le fasi della vita, a manifestazioni cliniche che vanno complessivamente sotto il nome di **“disturbi da carenza iodica”**. La carenza di questo minerale è spesso sottovalutata, invece secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità è uno dei maggiori problemi di salute pubblica.

La carenza di iodio si traduce in diverse patologie, più o meno gravi a seconda dell'età e del sesso, in quanto indispensabile per formare l'ormone tiroideo. Per carenza di iodio in Italia si ammala di gozzo circa il 10% della popolazione, nei giovani circa il 20%. L'assunzione di iodio è particolarmente importante nelle donne in gravidanza in quanto, durante la vita fetale, la carenza del minerale può causare problemi alla maturazione dell'encefalo, con conseguenze sullo sviluppo intellettuale e mentale del nascituro. Attenzione quindi all'assunzione giornaliera di questo minerale (in media circa 150 mcg al giorno) in particolare per i bambini con meno di 3 anni, in quanto è coinvolto nello sviluppo di diversi organi, in particolare del cervello. Il periodo trascorso al mare è un'occasione per mangiare più iodio, contenuto in ottime quantità **nei pesci e nei crostacei**, ma anche **nella carne, nelle uova, nel latte e nei derivati, come il Grana Padano DOP** e in quantità minori anche **nella frutta e nella verdura**. Come sappiamo il sale deve essere usato con moderazione in cucina in quanto il sodio è purtroppo causa di molti problemi per la nostra salute, però, per quanto poco, usare abitualmente solo sale iodato ci da più possibilità di raggiungere la quantità giornaliera consigliata di questo prezioso minerale.

Qualche **consiglio** in più

Le vacanze al mare, oltre ai benefici della spiaggia, sono un'ottima occasione per sé e per i propri cari per assumere le giuste quantità di iodio e vitamina D; cercate quindi di approfittare delle vacanze e ricordate di:

- Mangiare antipasti e secondi di pesce sia a pranzo sia a cena.
- Esporvi al sole in modo da sintetizzare la vitamina D, ma senza scottarvi.
- Non far mancare a colazione una bella tazza di latte o di yogurt.
- Fare lo spuntino e la merenda con un frutto, un po' di pane e 10 g (una o due scaglie) di Grana Padano DOP.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.

Leggi anche

{article-slider}