

Carenza di vitamina D: cosa fare



INDICE

Sintomi della carenza di vitamina D

I principali **sintomi della carenza di vitamina D** sono:

- **Dolori muscolari;**
- **[Dolori ossei e/o articolari;](#)**
- **Mal di schiena;**
- **Perdita di capelli.**

I benefici della vitamina D

I vantaggi dati dal soddisfacimento regolare dei fabbisogni giornalieri di vitamina D sono davvero tantissimi. I vari studi scientifici sono concordi sugli effetti positivi della vitamina nel **processo di mineralizzazione delle ossa, per la crescita e il rimodellamento osseo**:

- In età evolutiva, **previene alterazioni come il rachitismo, favorisce** la **[salute dei denti](#)** e **promuove la prevenzione della parodontite.**
- In età adulta, è essenziale per la **prevenzione e la cura dell'osteomalacia e dell'osteoporosi**, in particolare **[nelle donne in menopausa.](#)**

Le donne in menopausa hanno bisogno di assumere un po' meno calorie e di introdurre nutrienti specifici per questa fase della vita come, appunto, la vitamina D e il calcio.

Iscriviti a **[Calorie & Menu per la menopausa](#)** se vuoi ricevere, **del tutto gratuitamente, 4 menu onnivori personalizzati per le tue calorie giornaliere** ricchi di sostanze protettive per la salute della donna. Oppure puoi iscriverti alla **[Dieta sostenibile vegetariana per la menopausa](#)** che, sempre gratuitamente, ti regala **4 menu privi di carne e pesce**, ma sempre **calcolati per le tue calorie.**

Nella comunità scientifica, pur essendo in corso un'ampia discussione, i benefici che la vitamina D ha - o potrebbe avere - vanno ben oltre agli effetti sulla massa ossea.

In particolare:

- **Regola l'assorbimento della vitamina A.**
- **Aiuta a mantenere la funzionalità muscolare.**
- **Contribuisce alla crescita delle cellule.**
- **Agisce positivamente sul sistema nervoso.**
- **Mantiene efficienti le funzioni cerebrali.**
- **Favorisce il buon umore.**
- **Ha un'azione antitumorale.**
- **Fortifica il nostro sistema immunitario, proteggendoci dalle infezioni.**

Come prevenire la carenza di vitamina D

Data la scarsa quantità di vitamina D negli alimenti, **lo stile di vita all'aria aperta è la migliore forma di prevenzione** contro una sua carenza. La produzione di vitamina D dipende molto dall'ora e dal tempo di esposizione al sole, dalla quantità di pelle esposta, dall'utilizzo di creme solari, ecc.

Ecco alcune avvertenze importanti:

- In estate, quando è possibile spogliarsi, è consigliabile esporre al sole 2/3 del corpo. In inverno, invece, è bene esporre più pelle possibile (mani, viso), sfruttando tutte le occasioni.
- La sintesi della vitamina D avviene esponendosi al sole per circa **10-15 minuti al giorno tra le 11:00 e le 16:00**, ma senza mettere la protezione solare e/o senza essere protetti da vetri o altri schermi. Ovviamente, subito dopo l'esposizione, è bene evitare i raggi ultravioletti e bisogna utilizzare una crema solare con protezione alta per evitare danni alla pelle anche gravi.
- Per le persone dalla pelle molto chiara, per le quali un'esposizione al sole anche di soli 10-15 minuti può essere dannosa, è consigliabile la supplementazione di **colecalfiferolo** anche nei periodi estivi.

L'esposizione al sole per almeno tre volte a settimana durante il periodo estivo può garantire una produzione di circa **l'80-90% del fabbisogno giornaliero di vitamina D per tutto l'anno**, ma attenzione! La produzione, e in particolare la conversione della vitamina, **non è uguale per tutte le persone**; pertanto, è consigliabile verificare i livelli di vitamina D attraverso l'esame periodico del sangue e, in caso di carenza conclamata, rivolgersi al proprio medico.

Vitamina D ed effetti sul cuore

Non tutti sanno che la vitamina D ha anche **un effetto diretto sul sistema cardiovascolare**, in quanto:

- Riduce la vasocostrizione, promuove la dilatazione e il rilassamento vascolare portando maggiore sangue e ossigeno alle piccole arterie, come le coronarie;
- Riduce lo **stress ossidativo** e la formazione di placche ateromatose, diminuendo quindi il rischio di eventi come infarto del cuore o ictus;
- Migliora la riparazione endoteliale, cioè i danni che si formano a carico del rivestimento interno dei vasi sanguigni.

Vitamina D: cos'è e cosa fa

La vitamina D è una **vitamina liposolubile** (cioè capace di sciogliersi **nei grassi**), che ha un **metabolismo unico**: può sia essere presente negli alimenti e quindi ingerita, sia essere sintetizzata dal nostro organismo a livello cutaneo quando i raggi ultravioletti del sole colpiscono la nostra pelle.

Le sue due forme principali sono:

- La **vitamina D2 (ergocalciferolo)**, che si trova **nei funghi** e nei **vegetali di colore giallo, arancione e verde**;
- La vitamina **D3 (colecalfiferolo)**, che è sintetizzata dal nostro organismo e presente in molti altri alimenti di origine animale, in particolare **in latte e derivati, nelle uova, nel fegato, nel salomone, nel tonno e nell'olio di fegato di merluzzo**.

Le vitamine D2 e D3 non sono attive nell'organismo, sono un supplemento biologicamente inerte **e devono essere convertite nel fegato e nei reni** nelle forme utili per il nostro corpo: **la D2 in calcidiolo e la D3 in calcitriolo**.

- La vitamina D, ingerita e/o sintetizzata dalla pelle, viene convertita e immagazzinata nel fegato, a livello adiposo e muscolo-scheletrico e poi **rilasciata a piccole dosi quando è necessaria**.

Le forme attive promuovono l'assorbimento di calcio e fosforo a livello intestinale, mantenendone le giuste concentrazioni nel corpo per la regolare mineralizzazione della massa ossea, ma non solo. **Il calcio**, infatti, **reso appunto biodisponibile dalla vitamina D**, ricopre delle funzioni molto importanti per l'intero organismo.

Vitamina D e salute

Sempre più persone, quando sentono nominare la famosa "**vitamina D**", si ricordano che una sua scarsa assunzione con la dieta, rispetto alla quantità raccomandata, **indebolisce le ossa**, favorendo malattie dell'adulto come **l'osteoporosi**, ma anche patologie dell'età dell'accrescimento, come **il rachitismo**. I benefici della vitamina D per la formazione e il mantenimento delle ossa sono noti da oltre cento anni, ma pensare che serva solo a questo **è riduttivo rispetto alle sue reali funzioni**.

- Da pochi decenni gli studi sulla vitamina D, chiamata anche la "**vitamina del sole**", le riconoscono **tantissimi effetti positivi sulla salute**: a livello del **sistema cardiovascolare**, **immunitario** e a **livello muscolare**.
- Stanchezza, depressione, dolori muscolari e ossei, eccesso di sudorazione (soprattutto nelle mani e in testa) sono, infatti, tra i **sintomi più comuni della carenza di vitamina D**.
- Nonostante i sintomi possano essere molto lievi, **la carenza di questa vitamina può avere effetti anche gravi sulla nostra salute**. Un'assunzione insufficiente di vitamina D è infatti associata a un rischio più alto di avere **un infarto cardiaco** e **l'insufficienza cardiaca acuta**.

I danni della carenza di vitamina D

Carenze di vitamina D possono predisporre a una serie di **malattie gravi**, come **Alzheimer e sclerosi multipla**, ma anche **malattie reumatiche** come la **fibromialgia**. In generale, gli effetti della carenza di vitamina D sul sistema cardiovascolare sono mediati, in quanto aumentano il **rischio di diabete, ipertensione, intolleranza glucidica, ipercolesterolemia e sindrome metabolica**, tutti fattori che incidono negativamente sulla salute del cuore e cerebrovascolare.

La carenza di vitamina D, oltre all'insufficiente assunzione con la dieta e una scarsa esposizione solare, può essere dovuta a diversi fattori, quali:

- La presenza di malattie che ne alterino l'assorbimento intestinale, come nel caso della **celiachia** o del **Morbo di Crohn**;
- **Malattie dei reni e del fegato** che alterino la conversione nelle forme attive (**calcidiolo e calcitriolo**);
- L'assunzione di alcuni farmaci per la riduzione del colesterolo, antiepilettici e antimicotici.

I soggetti più a rischio di carenza di vitamina D sono le persone con la pelle scura (fototipo 3-4), gli anziani, soprattutto quelli che vivono nelle case di riposo e stanno sempre in ambiente chiuso, coloro che vivono in zone con climi poco soleggiati e chi generalmente indossa indumenti che coprono il corpo quasi interamente, come le donne musulmane. Tuttavia, anche chi segue una dieta poco equilibrata, in particolare **con uno scarso consumo di pesce, latte e derivati**, è a rischio di carenza.

È importante ricordare che **latte e latticini sono la maggiore fonte di calcio biodisponibile**, un minerale indispensabile che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare da solo, pertanto, possiamo assumerlo solo attraverso gli alimenti. Grana Padano DOP è un concentrato di nutrienti del latte, come **proteine ad alto valore biologico, vitamine B2 e B12**, e **apporta la maggiore quantità di calcio** tra tutti i derivati del latte comunemente più consumati.

Perché la vitamina D possa convertire il calcio, è però necessario che il minerale sia introdotto con la dieta, infatti:

- La carenza di calcio è causa della mancata crescita fisiologica dello scheletro in bambini e adolescenti.
- La sua carenza aumenta la fisiologica riduzione della massa ossea dopo i 50 anni.
- Se non si soddisfa il fabbisogno di calcio, che per gli **over 65 è di 1000 mg al giorno** e per le **donne in menopausa di 1250 mg**, la perdita di massa ossea può più facilmente degenerare in osteoporosi.

Di quanta vitamina D abbiamo bisogno?

Secondo i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana), **il fabbisogno quotidiano di vitamina D è di 10 mcg a tutte le età, dal primo anno di vita a oltre i 75 anni**.

- La quantità di vitamina D contenuta negli alimenti, considerando una **dieta equilibrata** e varia, **non è quasi mai sufficiente a coprire il nostro fabbisogno giornaliero**.
- Per questo motivo è bene **esporsi al sole** il più possibile durante l'anno e, nei casi di carenza eccessiva (accertata tramite analisi del sangue), il vostro medico vi potrà prescrivere delle integrazioni di colecalciferolo da assumere **senza superare le dosi**

indicate, in quanto **un eccesso di vitamina D può essere tossico**.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Silvia Castelletti

Cardiologo presso l'Istituto Auxologico Italiano IRCCS Milano, Ambulatorio di Cardiomiopatie e Unità di Risonanza Magnetica Cardiaca

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.