

Alimentazione

L'esame
Così è possibile sapere quanta riserva abbiamo

Come si può stimare la riserva di vitamina D? «Il metodo più accurato è il dosaggio della vitamina D metabolizzata dal fegato nella sua forma sierica con un prelievo del sangue: si parla di deficit quando i livelli ematici sono minori di 30 ng/L (nanogrammi per litro). I risultati delle analisi vanno fatti valutare dal medico, l'unico che può indicare se è necessario prescrivere un integratore o consigliare cibi fortificati con la «D». «Analizzando invece calcio e fosfato a livello

plasmatico e urinario si capisce quanto siamo efficienti in vitamina D», dice la professoressa Maria Luisa Brandi. È vero che le persone con la pelle scura devono esporsi al sole per periodi più lunghi perché la melanina rallenta l'assorbimento della vitamina D? «La melanina ne riduce la sintesi cutanea. È confermato anche dal fatto che le persone di pelle scura nordamericane hanno livelli più bassi di vitamina D delle persone di pelle bianca, anche se usi e costumi sono gli stessi».

Esporsi almeno 30 minuti ogni giorno alle radiazioni ultraviolette naturali anche quanto il sole non è pieno aiuta a mantenere la «scorta» accumulata in estate

Mezz'ora di luce per «rifornirsi» di vitamina D

di **Anna Fregonara**

Così importante perché è un ormone nonostante si chiami vitamina D. Ed è famosa come «vitamina del sole». «Infatti, si sintetizza nella pelle dopo l'esposizione ai raggi ultravioletti B, quelli che raggiungono il sottocute. È un ormone liposolubile e per questo ha bisogno di un po' (non troppo) di colesterolo per svilupparsi», spiega Maria Luisa Brandi, endocrinologa, presidente dell'Osservatorio sulle Fratture da Fragilità (Off) e della Fondazione Italiana Ricerca sulle Malattie dell'Osso (Firmo).

«Il suo principale ruolo è di regolare l'assorbimento intestinale di calcio e fosforo, favorendo la normale formazione e mineralizzazione dell'osso. Inoltre garantisce una normale contrattilità muscolare e interagisce con il sistema immunitario esercitando un effetto immunomodulante. Si presenta sotto due forme importanti per l'uomo: la vitamina D2 (ergocalciferolo), che viene assunta con il cibo di



L'esperto risponde
alle domande dei lettori sull'argomento all'indirizzo forumcorriere.corriere.it/nutrizione

origine vegetale, e la D3 (colecalciferolo) che viene sintetizzata dall'organismo quando ci esponiamo al sole oppure mangiamo alimenti di origine animale che la contengono».

Come si fa ad assumerne abbastanza d'inverno?

«La scorta estiva non basta per garantire il fabbisogno per tutto l'anno. Anche da novembre a marzo è bene esporre al sole almeno volto, collo, braccia e mani per 30 minuti al giorno. Solo per questa mezz'ora senza crema solare, che impedisce ai raggi Uvb di

Da sapere

Crema solare

✓ Durante i mesi invernali, si può evitare la crema solare, che impedisce ai raggi Uvb di funzionare

Cibi «ricchi»

✓ L'altra fonte naturale di vitamina D è il cibo, che fornisce il 10-20 per cento del fabbisogno a partire da alcuni pesci



funzionare (per il resto del tempo è sempre fondamentale spalmarla, con protezione 30 o 50 a seconda della pelle più o meno chiara, su tutte le parti del corpo esposte perché ci si difende dal rischio di melanoma). L'altra fonte na-

La «vitamina del sole» si sintetizza nella pelle dopo l'esposizione ai raggi ultravioletti B

turale di vitamina D è il cibo, che fornisce il 10-20% del fabbisogno. I cibi che ne sono più ricchi sono: pesci grassi (come dentice, merluzzo, orata, palombo, sogliola), latte, latticini e formaggi, carne di maiale, fegato di manzo, olio di fegato di merluzzo, tuorlo d'uovo e funghi».

Quali fattori influiscono sull'assorbimento?

«Oltre a esposizione al sole e dieta, contano età avanzata, fumo, obesità, eccesso d'alcol, alcuni farmaci, patologie come celiachia, morbo di Crohn, osteoporosi, iperparatiroidismo. Non si può suggerire una raccomandazione generale per tutti perché cambia, in ognuno, quanta se ne ingerisce e se ne assorbe, quanta se ne metabolizza e come, quanta ne diventa accessibile. I segnali che riportano i pazienti e che possono far insospettire il medico di una possibile carenza sono debolezza muscolare e dolori nei muscoli e nell'osso».