

VITAMINA D: È UN TOCCASANA, MA MOLTI DI NOI NE SONO CARENTI

Per integrarla, evita il fai da te: rischi di intossicare il fegato

È UN COMPOSTO COME TANTI ALTRI?

NO La vitamina D non è affatto una semplice vitamina. Anzi, per le sue innumerevoli funzioni e per la sua struttura chimica – che si avvicina al colesterolo e al testosterone – può essere considerato come un ormone. Esistono varie forme di vitamina D: il calcitriolo – che è attivo e si dosa nel sangue – e il calciferolo inattivo, che è la forma biologicamente attiva. Nel mondo occidentale la carenza di vitamina D è endemica, cioè molto frequente, non solo tra gli anziani, ma spesso anche tra i giovani.

È UTILE SOLAMENTE NEI PAZIENTI AFFETTI DA OSTEOPOROSI?

NO La vitamina D ha numerosissime funzioni. Mentre fino a pochi anni fa si considerava essenziale solo nel metabolismo del calcio, si è ormai visto che la sua carenza favorisce molti altri problemi: dalla sindrome metabolica alle allergie, passando per le patologie autoimmuni e tumorali. Sembra essere coinvolta anche nel regolare il tono dell'umore e questo spiegherebbe le reazioni caratteriali del soggetto meteoropatico, che è sempre più allegro quando c'è il sole (capace di attivare in modo naturale la produzione di questa vitamina). Infine, anche il sistema immunitario beneficia tantissimo dei normali livelli di vitamina D.

L'ESPOSIZIONE AL SOLE MIGLIORA I LIVELLI DI QUESTA SOSTANZA?

SÌ In effetti, oltre che introdurre la vitamina D con gli alimenti quali il pesce



ESAMI NECESSARI

La dottoressa tiene in mano un integratore di vitamina D. Per capire se c'è un'effettiva carenza, infatti, è necessario sempre rivolgersi al medico e fare tutti i controlli del sangue specifici.



azzurro, formaggi, uova e latte, è possibile aumentare i livelli di vitamina D nel nostro corpo sia con l'integrazione, sia con l'esposizione ai raggi ultravioletti del sole, per una durata di almeno 15 minuti al giorno.

I VALORI NORMALI DEVONO ESSERE INTORNO A 30?

NO Ormai tutti gli studi scientifici hanno evidenziato che, per poter svolgere completamente tutte le sue

funzioni, la vitamina D nel corpo debba essere intorno a 50-70 ng/ml (nanogrammi per millilitro di sangue). È quindi utile un prelievo di sangue: se i valori della vitamina D sono bassi si comincerà un trattamento integrativo.

C'È CORRELAZIONE CON LA SESSUALITÀ MASCHILE?

SÌ Studi austriaci hanno documentato quanto i livelli di vitamina D nella giusta concentrazione siano in

grado di liberare il testosterone rendendolo biologicamente più attivo: è quindi indispensabile che l'uomo adulto che abbia sofferto oppure stia soffrendo di un calo della libido e della sindrome dell'andropausa abbia conoscenza dei suoi livelli di vitamina D per un'eventuale integrazione, sempre su consiglio dello specialista andrologo endocrinologo.

SE ASSUNTA IN DOSE ECCESSIVA PUÒ FARE MALE?

SÌ Si tratta di una vitamina liposolubile a lento rilascio con rischio di accumulo eccessivo nel fegato. In genere servono almeno due mesi per esaurirla. I sintomi principali di intossicazione sono legati ai segni di ipercalcemia. Stanchezza muscolare, nausea, diarrea e anche problemi neurologici sono i primi segnali. L'intossicazione non può avvenire per motivi dietetici, ma solo per una eccessiva e incontrollata integrazione.

VESTITI PESANTI E PROTEZIONE SOLARE ALTA LA RIDUCONO?

SÌ Dal momento che la maggior parte della vitamina D viene prodotta dopo l'esposizione ai raggi del sole, una carenza di questa vitamina può derivare da comportamenti che ci tengono al riparo dal sole: vestirsi troppo, utilizzare protezioni solari troppo elevate, restare al chiuso per molte ore. Questa vitamina, inoltre, viene "dispersa" anche a causa di comportamenti poco sani come bere troppo alcol e fare uso di stupefacenti. Anche certi farmaci possono influire sulla quantità di vitamina D nel corpo: per questo è importante leggere il bugiardinio.



Con la consulenza del professore **ANDREA MILITELLO**, urologo responsabile del servizio di Urodinamica presso la Casa di Cura Villa Immacolata di Viterbo.