

Per ossa forti (ma non solo) Vitamina D, il pro-ormone è tutt'altro che: «Anche grazie all'olio»

I meno giovani lo ricordano: il cucchiaino di olio di fegato di merluzzo era un rito quotidiano, nel tempo reso più dolce e gustoso da aromi di agrumi o simili. Lo consigliavano il medico e il tam tam tra le neomamme, unite contro un nemico antico, il **rachitismo**, che rendeva fragili le ossa dei bambini e le faceva crescere storte e asimmetriche, simbolo di una povertà da scacciare. E invece era mancanza di sole e luce e quindi di vitamina D, come Huldschinsky scoprì nel 1919: i bambini con il rachitismo guarivano se esposti a raggi ultravioletti. Da allora, il livello di guardia sul valore della Vitamina D si è molto abbassato, confinandola a sola prevenzione per l'osteoporosi, la malattia delle ossa deboli, nella terza età. "Pensare che la Vitamina D serva solo alle ossa è come guardare la punta di un iceberg senza accorgersi di quello che c'è sotto, vale a dire **il potere di difesa che ha per il sistema immunitario, la circolazione sanguigna e persino contro il cancro**", afferma **Annamaria Colao**, professoressa di Endocrinologia dell'Università Federico II di Napoli.

"Questo pro-ormone è indispensabile a tutte le età, dal primo anno di vita in poi - ricorda Colao - perché il nostro organismo non è in grado di produrlo in proprio, ma **ha bisogno dell'esposizione al sole per trasformare il precursore in Vitamina D attiva**", quella efficace per l'organismo. Il problema più grande non riguarda soltanto nei mesi invernali, quando "l'80% degli ultrasessantacinquenni mostra un deficit di vitamina D" aggiunge, ma anche nel resto dell'anno quando la supplementazione diventa una buona abitudine visto che secondo le stime e gli studi più recenti **il 20% dei giovani sani, il 40% delle donne in menopausa e l'80% dei degenti** presentano un deficit di vitamina D. Non è un caso se anche il celebre *British Medical Journal* ha negli ultimi anni evidenziato il ritorno in Inghilterra del rachitismo nei bambini come non si vedeva dai tempi dell'epoca vittoriana: colpa di poco sole, troppo tempo a casa e davanti al computer.

"La verità è che **l'esame del sangue per stabilire il livello di Vitamina D** è effettuato solo in casi rarissimi, mentre **andrebbe eseguito in tutta la popolazione, anche più volte nel corso dell'anno**. Infatti, uno studio recente effettuato su 452 soggetti sani della regione Campania ha evidenziato nel 65% un livello insufficiente e nel 13% un deficit grave di Vitamina D, senza che nessuno dei soggetti avesse idea di essere affetto da deficit", spiega Colao che da anni porta avanti ricerche a livello internazionale in questo campo e ha appena concluso, a tempo di record, in collaborazione con il Centro di ricerca degli Oleifici Mataluni, la creazione di un olio extravergine d'oliva al 100% italiano, ConDisano, arricchito di Vitamina D: un alimento funzionale che si può usare tutti i giorni riprendendo l'eredità virtuosa dell'olio di fegato di merluzzo delle nonne. **Pochi alimenti contengono, infatti, quantità apprezzabili di vitamina D.** Dopo l'olio, ci sono i **pesci grassi, come i salmoni e le aringhe.** Anche **uova, fegato e frattaglie** sono una piccola fonte di **colecalfiferolo**, il precursore della Vitamina D3. Mentre tra i derivati del latte bisogna fare affidamento soprattutto su **burro e formaggi particolarmente grassi.**

"Sappiamo che dopo i 75 anni di età il sole non è più sufficiente a garantire il livello adeguato di Vitamina D - sottolinea Colao - quindi la supplementazione è indispensabile. Ormai quasi tutte le società scientifiche condividono la necessità di dosi adeguate di Vitamina D a tutte le età: **200 unità al giorno dopo il 20° mese, da 400 a 600 negli adulti e fino a 800 dopo i 70 anni**, anche perché molti non sanno che a differenza della maturità sessuale che si conclude a 18 anni, lo sviluppo dello scheletro continua fino ai 30 anni, momento dal quale le ossa possono soltanto perdere densità".

Per dare "benzina" alla Vitamina D bisognerebbe stare esposti almeno 30 minuti al giorno con braccia e gambe al sole, ma senza filtro solare che inibisce l'azione degli UV. Tuttavia dopo i 75 anni per fermare l'osteoporosi non basta neanche più questa profilassi ed "è prima di questa età che bisogna far luce sull'importanza della Vitamina D per tutte le età, tanto da fare diventare il suo utilizzo, nei cibi arricchiti o in supplemento, una buona abitudine quotidiana da abbinare al movimento - spiega Colao -: pochi sanno, infatti, che adeguati livelli di vitamina D **possono ridurre l'insulino-resistenza, quindi allontanare il diabete di tipo 1 e 2, ma anche il grasso addominale, quello che si forma sul girovita**". E ancora la vitamina D può "contrastare le malattie autoimmuni **aumentando le difese immunitarie, ridurre le malattie cardiovascolari e come ha dimostrato la letteratura scientifica, avere anche un effetto anticancro**, perché la vitamina D ostacola l'angiogenesi, la formazione di nuovi vasi sanguigni a favore del tumore, affamandolo". Difficile chiamarla ancora (soltanto) "vitamina delle ossa".

