

## Vitamina D, impensabile chiamarla solo la vitamina delle ossa

Scritto da [Redazione Olive Oil 24](#)

[Share](#) |



Il pro-ormone in questione è un tuttofare, anche grazie all'olio, alimento ricco di Vitamina D, ed è indispensabile a tutte le età, dal primo anno di vita in poi 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".

La mancanza di sole e luce e quindi di vitamina D, come Huldschinsky scoprì nel 1919, è la conseguenza primaria del rachitismo. Non è un caso se il celebre British Medical Journal ha ultimamente 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. Negli anni la Vitamina D è stata sempre confinata a sola prevenzione per l'osteoporosi, la malattia delle ossa deboli, nella terza età, oggi sappiamo che non così. Annamaria Colao, docente di Endocrinologia dell'Università Federico II di Napoli afferma che La Vitamina D non serve solo alle ossa. Il potere di difesa che ha per il sistema immunitario, la circolazione sanguigna e persino contro il cancro è l'altro aspetto poco conosciuto" Secondo la Colao "Questo pro-ormone è indispensabile a tutte le età, dal primo anno di vita in poi 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".

Ma qual'è il problema? Il problema è che non riguarda soltanto i mesi invernali, quando "l'80% degli ultrasessantacinquenni mostra un deficit di vitamina D", 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.

"Purtroppo 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 la Colao che da anni porta avanti ricerche a livello internazionale in questo campo e che ha appena concluso, in collaborazione con il Centro di ricerca degli Oleifici Mataluni, la creazione di un olio extravergine d'oliva al 100% italiano, dal nome 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 colecalciferolo, il precursore della Vitamina D3. Mentre tra i derivati del latte bisogna fare affidamento soprattutto su burro e formaggi che però sono particolarmente grassi.

"Dopo i 75 anni di età il sole non è più sufficiente a garantire il livello adeguato di Vitamina D - spiega Colao - quindi la supplementazione è necessariamente indispensabile. Quasi tutte le società scientifiche condividono la necessità di dosi adeguate di Vitamina D a tutte le età. Ecco le dosi: 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 fermare l'osteoporosi dopo i 75 anni non basta più essere esposti per almeno 30 minuti al giorno con braccia e gambe al sole. "E' prima di questa età che bisogna far luce sull'importanza della Vitamina D per tutte le età, tanto da fare diventare, secondo la Colao, il suo utilizzo, nei cibi arricchiti o in supplemento, una buona abitudine quotidiana da abbinare al movimento. Va sottolineato 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". Non è tutto, 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, alimentandolo".

[Segui l'intervento della Prof.ssa Annamaria Colao sulla vitamina D](#)