

# Vitamina D: gli ultimi studi su un'importante alleata della salute

Data: Invalid Date | Autore: Emanuela Salerno

---



Da sempre ritenuta fondamentale per la prevenzione dell'osteoporosi, la vitamina D è un ormone che svolge un ruolo primario nello sviluppo e nel mantenimento del tessuto osseo, oltre a favorire una corretta risposta immunitaria dell'organismo.[MORE]

Nella stagione invernale, dunque, è importante tenere sotto controllo i valori di questa vitamina, la cui carenza può provocare, tra l'altro, difetti di mineralizzazione ossea, con ripercussioni anche a livello delle ossa mascellari, favorendo così l'insorgenza della malattia parodontale e peggiorandone la sua evoluzione.

Un recentissimo studio, svolto dalla Queen Mary University di Londra, ne ha poi riconosciuto un'ulteriore importantissima funzione: l'integrazione di vitamina D limiterebbe di circa il 12% il rischio di infezioni acute delle vie respiratorie.

L'utilizzo costante, quindi, ridurrebbe le bronchiti, le tracheiti e perfino i raffreddori. Esiste, infatti, una correlazione fra bassi livelli nel sangue della vitamina in questione ed innumerevoli patologie, da quelle cardiovascolari alle metaboliche, da malattie neurologiche, come la sclerosi multipla, a problemi respiratori come l'asma. Tutto dipende, secondo lo studio, dall'azione che la vitamina D esercita sul sistema immunitario.

Fondamentale appare garantirsi una giusta quantità esponendosi al sole —è proprio sotto lo stimolo dei raggi solari che la pelle la produce— e mangiando cibi che la contengono.

Tuttavia, i dati raccolti non sono rincuoranti: stando alle stime, la quota di popolazione con un deficit di vitamina D si aggira intorno al 70% del totale. Ciò è dovuto principalmente allo stile di vita, poiché le fonti alimentari da cui trarre la vitamina sono piuttosto limitate (esempi sono il pesce azzurro, il tuorlo d'uovo, le noccioline e alcuni funghi, N.d.R.) ed in molte zone geografiche nei periodi dell'anno meno soleggiati è difficile che la pelle la produca direttamente.

Eppure basterebbe poco per migliorare la produzione di vitamina D da parte del corpo; in primavera ed in estate, alle nostre latitudini, bastano dieci minuti al giorno di esposizione al sole, mentre in inverno, con appena il 10% del corpo scoperto e la poca luce, servirebbero un paio d'ore all'aperto.

A ciò si aggiunga che le necessità di vitamina D non sono uguali per tutti e quando il fabbisogno aumenta o lo stile di vita e la dieta non sono adeguati, l'integrazione è una strada sicura e utile da percorrere. Ciò è fondamentale soprattutto per le donne in quanto la vitamina D ha un ruolo chiave nella regolazione del metabolismo del calcio e del fosforo e, quindi, l'integrazione è utile in premenopausa, per contrastare il rischio di sviluppare osteoporosi e, ancora di più, durante la postmenopausa quando la fragilità ossea aumenta.

La rilevanza economica dell'osteoporosi non è da sottovalutare, essendo una delle cause più comuni di disabilità che maggiormente incidono sui costi sanitari dei paesi occidentali. In Italia i numeri sono drammatici: vi sono quasi centomila ricoveri all'anno (1 ogni 10 minuti); la mortalità entro un anno dalla frattura, è del 20% (1 ogni ora); circa il 30% dei pazienti rimane affetto da invalidità permanente ed il 40 % perde la capacità di camminare autonomamente; i costi diretti superano 1,5 milioni di euro annui; il costo mensile per l'assistenza a un invalido può superare i 2.000,00 euro mensili mentre il costo stimato per una prevenzione adeguata in grado di ridurre dell'80% il fenomeno, è di 30,00 euro al mese.

Vista l'importanza della vitamina D per la nostra salute, in occasione del Congresso mondiale di osteoporosi, che si terrà a Firenze dal 23 al 26 marzo è stata annunciata un'importantissima campagna nazionale che patrocinerà la prevenzione della parodontite e delle patologie dell'osso, offrendo eccezionalmente visita specialistica a titolo gratuito, e densitometria ossea al costo di 19,00 euro. Detti esami si potranno effettuare con semplice e rapida prenotazione nelle principali cliniche IMI-EDN di Firenze, Milano, Torino, Padova, Roma e Catanzaro.

***Emanuela Salerno***

Seguimi anche su Facebook: [EsteticaMente](#)

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/vitamina-d-gli-ultimi-studi-su-un-importante-alleata-della-salute/96567>