

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Vitamina D, ne assumiamo a sufficienza?

testo di Emma Strenner

È molto probabile che sentiate parlare spesso di vitamina D: «Sono carente di vitamina D», la frase più frequente. «Vai al mare, prendi tanto sole e tanta vitamina D», la risposta. Che abitiate nell'emisfero sud o nord del mondo, è **importante tenere sotto controllo la quantità di vitamina del sole che assumete**, e in che modo. Perché i benefici per la vostra salute vanno oltre il fatto di avere un apparato osseo sano o di provare del buon umore.

Come per la maggior parte delle vitamine e dei minerali, il corpo umano non riesce a trattenere un surplus di vitamina D, anche dopo una vacanza in cui si è esposti per lungo tempo ai raggi solari. Secondo Jackie McCusker, nutrizionista e ambassador del brand di integratori Happi, **quasi il 50% della popolazione mondiale ha una carenza di vitamina D**, fra questi i Paesi più vicini all'equatore (cioè quelli che ricevono grandi quantità di raggi UVB, come l'Australia e il Brasile).

Fra i **fattori che determinano la carenza** ci sono **l'inquinamento** e **l'uso di fattori di protezione solare alti**: entrambi creano uno schermo che impedisce ai raggi UVB (essenziali per la produzione di vitamina D) di essere assorbiti. Ricerche condotte al National Centre for Biotechnology Information hanno dimostrato che **utilizzare un filtro solare** (con al massimo un SPF 30) può impedire fino al 97.5% di assorbimento dei raggi UVB.

Il beneficio più noto della vitamina D è che aiuta a fortificare le ossa, ed è così importante che gli individui adulti che ne sono molto carenti possono essere soggetti a osteoporosi. Negli ultimi anni, tuttavia, ulteriori studi hanno dimostrato altri benefici per la salute. Secondo McCusker, «La vitamina D è stata oggetto di numerosi studi che ne hanno osservato i **benefici in tutta una serie di condizioni come il diabete di tipo 2, pressione alta, malattie autoimmuni** come la sclerosi multipla, **infezioni del tratto respiratorio superiore**, depressione e problematiche legate alla gravidanza, fra le altre». In altre parole, sono poche le aree del nostro organismo che non ne siano influenzate.

COME AGISCE LA LA VITAMINA D? Quando l'organismo assorbe la vitamina D, questa viene metabolizzata e diventa un ormone con i recettori per la vitamina del sole (si chiamano recettori della vitamina D, o VDR) praticamente in tutte le cellule del nostro corpo.

Il nostro organismo è in grado di produrre fino al 90 per cento della vitamina D di cui necessita tramite la fonte più naturale che ci sia: i raggi solari. Ottenere una quantità sufficiente di vitamina D solo da quello che mangiamo è invece un po' più complicato. Fra gli alimenti che ne contengono una quantità accettabile ci sono i pesci grassi (in particolare il salmone), il rosso dell'uovo, i funghi e alimenti fortificati come latte, formaggi, succo d'arancia e cereali. Un buon integratore può rappresentare una valida alternativa.

QUALI SONO LE FUNZIONI DELLA VITAMINA D? La funzione principale della vitamina D è quella di **favorire l'assorbimento del calcio nell'intestino** e di **mantenere la salute dell'apparato osseo**. Ma alcuni studi intrapresi dal dottor Michael Holick, endocrinologo e fra i più grandi esperti di vitamina D, dimostrerebbero che a causa dell'ampia diffusione dei VDR nell'organismo, i benefici della vitamina sono molto più numerosi: si tratta di un meccanismo riparativo, che quindi può soccorrere tutte quelle cellule che iniziano a indebolirsi o a danneggiarsi. Alcuni studi hanno dimostrato che assumere la vitamina D nella dieta può diminuire il rischio di tumori, malattie cardiovascolari e ictus. Una ricerca iniziata 5 anni fa a Boston, nel Massachusetts, e ancora in corso, ha osservato invece un **innalzamento delle difese immunitarie contro influenza e raffreddamento**.

COME ASSUMERLA? La **fonte primaria di vitamina D è la luce solare**, ma questo non vuol dire che dobbiamo esporci ai raggi UVB rischiando di scottarci. **In un clima relativamente mite, per gli individui con fototipo 1 o 2** (cioè le pelli più chiare), **«Dieci minuti al giorno di esposizione sul 10% della superficie del corpo, ad esempio su braccia e viso, sono sufficienti»**, afferma la dottoressa Bess Dawson-Hughes, direttrice del Bone Metabolism Lab presso l'USDA Nutrition Center della Tufts University. Più ci si avvicina all'equatore, minore sarà il tempo di esposizione necessario. Le pelli più scure, però, hanno livelli alti di melanina che agiscono come filtro naturale. E questo significa che **per chi ha la pelle più scura è più difficile assorbire la vitamina D**. Secondo Nina Jablonski, antropologa e fra le maggiori ricercatrici sull'argomento, «Gli individui con la pelle chiara di origine europea sono in grado di assumere una quantità quasi sei volte maggiore di vitamina D dai raggi UVB rispetto a chi vive più vicino all'equatore».

L'**Institute of Medicine** raccomanda un'assunzione giornaliera di **600 UI di vitamina D** attraverso un'esposizione minima alla luce solare. Una porzione di circa 85 grammi di salmone fornisce circa 450 UI e una tazza di latte di mucca fortificato con vitamina D fornisce circa 120 UI. Alternative valide sono i tipi di latte vegetale, succo d'arancia, yogurt, margarina e cereali per la colazione.

CHI NE ASSUME TROPPO POCA? Chi ha una pigmentazione della pelle più scura può essere soggetto a carenza di vitamina D perché assorbe naturalmente una quantità minore di raggi UVB. McCusker afferma inoltre che «**Una forte carenza sembra essere più diffusa nel Medio Oriente e nel Sudest asiatico**, carenza che si registra anche fra le popolazioni immigrate in occidente. Le ragioni sono svariate, dall'esposizione ai raggi solari alla pigmentazione della pelle, dalla copertura del corpo all'età, dall'uso di filtri solari alla dieta passando per l'assunzione di integratori».

Anche i Paesi più lontani dell'equatore, come quelli scandinavi, che **vengono raggiunti da una quantità minore di raggi UVB**, sono più soggetti a carenza di vitamina D. Ma il problema in quelle aree del mondo può essere tenuto sotto controllo con un integratore standard di vitamina D.

Uno studio apparso di recente sul Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology ha osservato una **carenza di vitamina D anche fra le persone con un alto tasso di obesità**. La dottoressa Dawson-Hughes spiega inoltre che anche fattori ambientali come la presenza di nubi, l'ozono e l'inquinamento atmosferico possono diminuire l'assorbimento della vitamina D.

Foto in apertura Camilla Akrans, Vogue Italia, aprile 2012

L'articolo [Vitamina D, ne assumiamo a sufficienza?](#) sembra essere il primo su [Vogue.it](#).