

**Vitamina D**
**FUNZIONI E FATTORI DI RISCHIO**

# Vitamina D: si assume con esposizione al sole e dieta adeguata in alcuni casi però è necessaria l'integrazione farmacologica

## ► Attenzione al sovradosaggio potrebbe causare un'intossicazione

Scarsa esposizione solare, intensa pigmentazione cutanea, inadeguato apporto alimentare, tubercolosi, patologie gastrointestinali come celiachia, fibrosi cistica e morbo di Crohn, obesità, malattie renali, insufficienza epatica o anche uso di farmaci anticonvulsivanti, tabagismo e gravidanza. Sono tanti i fattori di rischio di ipovitaminosi D, la carenza di questa vitamina, così importante per il metabolismo dell'osso, ma anche per quello muscolare, nella risposta immunitaria e nella riduzione del rischio oncologico. Le funzioni della vitamina D sono, infatti, molteplici. Protegge la salute delle ossa, attenuando il rischio di osteopenia ed osteoporosi, soprattutto se coadiuvata da un'adeguata attività fisica e una dieta ricca di calcio, magnesio e vitamina K; protegge la salute dei muscoli e potenzia il sistema immunitario, prevenendo infezioni respiratorie, malattie in-

fiammatorie, autoimmuni e cardiovascolari, riducendo il diabete e l'ipertensione.

Sembra, poi, che la vitamina D sia coinvolta in importanti meccanismi di protezione verso malattie croniche extra-scheletriche, come vari tipi di tumore (mammella e colon) e diabete. Esprime, inoltre, un'azione protettiva e rigenerativa sul sistema nervoso, aiuta lo sviluppo cerebrale fetale sin dal concepimento e dopo la nascita protegge la qualità del sonno, aiuta a modulare l'umore e riduce il rischio di Alzheimer e Parkinson (spesso associati all'osteoporosi). Può infine avere benefici sul miglioramento della qualità e dello sviluppo follicolare in donne affette dalla sindrome dell'ovaio policistico.

La carenza di vitamina D (moderata sotto i 20 ng/mL, grave sotto i 10 ng), che può manifestarsi con dolori articolari, debolezza muscolare, fascicolazione muscolare, ossa fragili, depressione nel tono dell'umore e stanchezza mentale, al contrario, può compromettere in modi diversi le ossa, contribuendo allo sviluppo di malattie come il rachitismo, nei bambini, e l'osteomalacia e l'osteoporosi, negli adulti. Nella donna gravida, inoltre, la carenza di vitamina D è associata ad alterata omeostasi del glucosio,

aumentato rischio di vaginosi batteriche e outcome ostetrici e perinatali sfavorevoli, quali diabete mellito gestazionale, preeclampsia (o gestosi) e ritardo di crescita fetale.

«Se c'è una carenza documentata di questa vitamina, normalmente assunta attraverso i grassi animali e luce solare, quindi, può essere utile un'integrazione di colecalciferolo (vitamina D3), attraverso l'assunzione di un integratore alimentare formulato, come EuTylia D3», afferma il dott. Vito Esposito, ad EuTylia. «Attenzione però a non abusarne», avverte. «Il sovradosaggio può essere, infatti, pericoloso ed anche se rara, esiste la possibilità di un'intossicazione. È sempre indispensabile seguire le dosi consigliate dalla prescrizione medica, che servono a coprire il fabbisogno e l'assunzione giornaliera, di cui sempre più studi dimostrano la maggiore efficacia».

Per rendere più pratica e ottimale l'assunzione e anche più controllata la posologia, l'azienda ha scelto di produrre EuTylia D3 in due formulazioni, in gocce, facili da assumere, che possono essere somministrate anche a cadenza mensile e, prima tra tutte le altre case farmaceutiche, in compresse orodispersibili, da portare anche fuori casa, da assumere a cadenza giornaliera.

