

10 maggio 2023

SALUTE

# Vitamina D, a cosa serve: fondamentale nelle giuste dosi

Vitamina D: si assume con l'esposizione al sole e una dieta adeguata, ma in alcuni casi è necessaria l'integrazione farmacologica, preferibilmente giornaliera



L'importanza della Vitamina D. 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.

## Vitamina D: cos'è e a cosa serve

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 infiammatorie, 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

## Vitamina D bassa

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 D5", afferma il Dott. Vito Esposito, Amministratore Delegato EuTylia. "Attenzione per a non abusarne", avverte il Dott. Esposito. "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 D5 in due diverse 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.

[CLICCA QUI PER L'ARTICOLO ONLINE](#)