

22 mag 2023

VITAMINA D, FONDAMENTALE MA NELLE GIUSTE DOSI

Da redazione - Maggio 22, 2023



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 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. 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, Amministratore Delegato EuTylia. “Attenzione però 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 servano a coprire il fabbisogno e l'assunzione giornaliera, di cui sempre più studi dimostrano la maggiore efficacia”.

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