
Nella stagione calda si può fare “scorta” di vitamina D?

Lun 08/06/2020 - 10:21

La vitamina D è irrinunciabile per la salute delle ossa. Essa regola il metabolismo del calcio e del fosforo e favorisce nell'intestino l'assorbimento del calcio contenuto nel cibo.

All'esposizione ai raggi solari il corpo umano produce da sé vitamina D a livello cutaneo. Alle nostre latitudini, da marzo a ottobre l'irraggiamento solare è abbastanza forte da consentire un buon approvvigionamento di vitamina D sintetizzata dal nostro organismo. Per ottenere questo risultato non è nemmeno necessario fare lunghi bagni di sole, brevi ma regolari esposizioni (di 15-25 minuti) ai raggi solari o passeggiate all'aria aperta sono sufficienti. “In pratica, due o tre volte a settimana si consiglia di esporre al sole viso, mani e braccia solo per breve tempo e senza utilizzare crema solare”, spiega Silke Raffener, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. La cute è in grado di produrre vitamina D anche al mattino o nel tardo pomeriggio, persino all'ombra. Soprattutto nelle ore centrali, però, la pelle dovrebbe essere sempre protetta con crema solare.

Nella stagione fredda l'irraggiamento solare è troppo debole per assicurare al corpo la produzione di una sufficiente quantità di vitamina D sintetizzata a livello cutaneo. Tuttavia, siccome la vitamina D è liposolubile e può essere immagazzinata nel fegato, nel grasso corporeo e nei muscoli, restando all'aria aperta in primavera e in estate è possibile farne “scorta” e superare così l'inverno con le riserve immagazzinate nel corpo.

La sintesi corporea di vitamina D è molto importante, poiché con l'alimentazione il fabbisogno può essere coperto soltanto in piccola parte, circa tra il 10% e il 20%. Sono pochi, infatti, i cibi che contengono vitamina D: principalmente i pesci di mare grassi come il salmone e l'aringa, il tuorlo, il fegato e i funghi selvatici.

L'assunzione di preparati di vitamina D (ad esempio in gocce) è consigliata dalle società alimentari solamente nei casi in cui l'apporto naturale non sia sufficiente e non sia possibile stare regolarmente all'aria aperta. Situazioni che potrebbero riguardare alcune persone anziane, malate o bisognose di cure, persone affette da malattie croniche dell'intestino o dei reni e donne che portano il velo per motivi religiosi. Per i neonati si consiglia la somministrazione di integratori di vitamina D durante tutto il primo anno di vita. Nell'assunzione di questi integratori occorre evitare sovradosaggi, dato che

potrebbero causare calcoli o calcificazioni renali.