

ALIMENTAZIONE

APPROFITTA DEL SOLE



CONSIGLIO

Il sole è amico e nemico della salute, dipende da come lo si affronta. Stare al sole è fondamentale per produrre vitamina D e avere altri benefici. Starci troppo o nelle ore sbagliate può produrre danni fino al tumore della pelle.

Quando si parla di sole si pensa subito a come proteggere la pelle con creme efficaci e gli occhi con occhiali che abbiano lenti adatte; giuste precauzioni ma non bisogna dimenticare i numerosi benefici che soltanto il sole può donarci, come quello di favorire la sintesi di **vitamina D** la cui funzione più nota è quella di favorire il metabolismo di calcio e fosforo che si fissano **nelle ossa** collaborando alla formazione della massa ossea. In realtà questa vitamina fa **bene alla salute** per tante altre ragioni.

Stimola la produzione di Vitamina D

La **Vitamina D** è una vitamina liposolubile che si assume solo in parte dagli alimenti; fortunatamente però possiamo coprire il fabbisogno giornaliero esponendoci al sole, in quanto **i raggi ultravioletti ci consentono di sintetizzarla a livello cutaneo**. Sebbene sia annoverata tra le vitamine, una volta trasformata nella sua forma attiva (calcitriolo), essa agisce come un ormone in grado di regolare diverse funzioni dell'organismo; si stima che esistano ben 1000 geni reattivi alla sua azione benefica! Alcuni studi hanno anche dimostrato che buoni livelli di vitamina D sono associati a un **minor rischio di contrarre malattie autoimmuni, diversi tipi di tumore** (al colon, alla prostata, ai polmoni, al sistema linfatico e al seno) e **patologie cardiovascolari**.

- Secondo i nuovi LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento Nutrienti) il **fabbisogno** di vitamina D è di circa 10 microgrammi al giorno per tutte le fasce d'età, quantità non facilmente raggiungibile con la sola alimentazione.
- Alcuni studi hanno messo in evidenza che le abitudini alimentari della popolazione europea coprono circa

il 20% del fabbisogno giornaliero, se così fosse l'80% dovrebbe provenire dalla sintesi endogena della cute.

La corretta ed equilibrata alimentazione però può apportare molta più vitamina D di quanta se ne assuma in media.

Consigli per “mangiare” vitamina D:

- Assumere una porzione al giorno di **latte o yogurt**. Chi non tollera il lattosio può utilizzare analoghi delattosati o il Grana Padano DOP che è privo di lattosio e apporta molta più vitamina D del latte perché i nutrienti sono concentrati. Chi non vuole consumare prodotti animali non ha molte chances, oltre che stare al sole deve consumare alimenti rinforzati di questa vitamina.
- Introdurre il **pesce** come secondo piatto 3 volte alla settimana, anche surgelato, variandone la qualità.
- In sostituzione al secondo, un paio di volte alla settimana, consumare due porzioni (50g) di Grana Padano DOP e aggiungere un cucchiaino di formaggio grattugiato (10g) a primi e passati di verdura; mangiare due uova cotte a piacere ma non più di una volta a settimana.
- Per migliorarne l'assorbimento, essendo una vitamina liposolubile, è bene condire le pietanze con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva a crudo. Si può utilizzare con moderazione il burro crudo che apporta buone quantità di vitamina D.
- Limitare il consumo di caffeina che potrebbe ridurre l'assorbimento.

Per le persone residenti in località poco soleggiate potrebbe essere consigliato un integratore di vitamina D, in particolare per le persone anziane, o in premenopausa, o in gravidanza e allattamento, obesità grave ed anche per i lavoratori dei turni di notte.

Allevia alcune patologie

Una corretta esposizione alla luce solare viene consigliata anche per alcune tipologie di **dermatiti** o infiammazioni croniche come ad esempio la **psoriasi**. I soggetti affetti traggono beneficio durante l'estate associando sole e mare che diventano una combinazione vincente per questi malati. L'azione combinata dell'acqua marina, dei raggi solari e del relax è in grado di livellare le lesioni eliminando le cellule morte, calma il prurito e favorisce la rigenerazione della pelle (ricambio cellulare). Va ricordato che il sole è utile anche nella cura di malattie reumatiche e attivando la vitamina D allontana il rischio di **rachitismo** (malattia muscolo scheletrica causata proprio dalla carenza di vitamina D).

Benefici per l'umore

Il sole è un alleato del buonumore e aiuta a tenere lontana la depressione. Soprattutto **quello del mattino** risulta essere un ottimo stimolatore dei meccanismi biologici e ormonali che influiscono sensibilmente sul nostro umore. Lo stare all'aria aperta aumenta la produzione di serotonina, l'ormone del benessere, il cui rilascio diminuisce durante l'inverno a causa di una minore e naturale esposizione al sole.

Uno studio dell'Harvard University ha sperimentato sui topi gli effetti dell'esposizione ai raggi UV, da cui è emerso una maggiore produzione di endorfine. Il rilascio di questo neurotrasmettore, con azione analgesica, rilassante e contro l'ansia, è favorito dall'abbronzatura. Senza dimenticare l'alimentazione tipica della stagione più calda che offre tanta frutta e verdura la cui assunzione si riflette sull'aspetto esteriore e ci rende più belli.

La sintesi della vitamina D non avviene esponendosi al sole dietro un vetro o alle prime ore del mattino o della sera e nemmeno se la pelle è protetta da filtri solari; come fare allora a sfruttare i suoi benefici?

Per chi vive in zone temperate come l'Italia, una buona mediazione è la seguente:

- Nei mesi estivi esporsi al sole tra le 11 e le 12 non più di 10/15 minuti, il tempo necessario perché i raggi UV stimolino la cute, senza protezioni solari.
- Non esporsi nelle ore più calde dell'estate e usare la massima prudenza per evitare scottature, danni alla pelle e cali di pressione.
- In inverno, nelle ore in cui il sole è alto nel cielo, cercare di esporre le parti più ampie possibili del corpo: gambe, braccia, viso.
- In montagna e sulla neve usare sempre la protezione, la tattica dei 10 o 15 minuti di esposizione senza filtri potrebbe dare problemi, quindi limitarsi a pochi minuti a seconda del fototipo di pelle.

Prestare molta attenzione quando si espongono al sole i neonati, i bambini e i ragazzini la cui pelle è più delicata e ha minori protezioni naturali contro gli UV. Anche loro dovrebbero esporsi al sole regolarmente e proteggersi come detto sopra. Nei mesi più freddi sono consigliati i giochi all'aria aperta e, con le debite precauzioni, lasciate parti del corpo scoperte.

Vedi anche questi video:

[Crescita di bambini e adolescenti: il calcio e le ossa](#)

[Salute delle ossa: osteoporosi e menopausa nelle donne](#)

[Riduzione della massa ossea nell'uomo dopo i 50 anni](#)