

COMUNICATI STAMPA

LA CARENZA DI VITAMINA D PEGGIORA LE FUNZIONI COGNITIVE

(Desenzano del Garda, 08 settembre 2020)

Gli over 65 nel nostro Paese sono quasi 14 milioni, di cui 7 milioni hanno più di 75 anni e sono più a rischio di malattie neurodegenerative, decadimento cognitivo e infezioni come ha dimostrato la recente pandemia Covid19, dove lo stato nutrizionale ha certamente avuto un ruolo importante. Per questo i ricercatori di B&M hanno voluto indagare sulle abitudini alimentari e lo stile di vita di un gruppo d'anziani affetti da Parkinson, verificare il livello di nutrizione e in particolare di vitamina D, di cui molteplici studi hanno messo in evidenza il ruolo centrale in molte funzioni dell'organismo.

L'Associazione Brain and Malnutrition, in collaborazione con l'Osservatorio Grana Padano (OGP) ha valutato i livelli di vitamina D (sierici D-25OH) in 500 pazienti età media 70 anni, 68 % maschi e 32% femmine, provenienti da tutte le regioni d'Italia affetti da malattia di Parkinson e un piccolo gruppo controllo (100 pazienti) selezionati tra gli accompagnatori. Sono stati raccolti i dati anagrafici e demografici e rilevati i dati antropometrici (peso, altezza, BMI). È stato somministrato un questionario sulle abitudini alimentari Food Frequency (FFQ) con il software online dell'Osservatorio Grana Padano. Il FFQ semi-quantitativo di 66 elementi utilizza le tabelle di composizione alimentare italiana per stimare l'assunzione giornaliera di calorie, macronutrienti, micronutrienti e fluidi. Pazienti e operatori sanitari sono stati intervistati da dietologi.

È stato inoltre chiesto al paziente (e/o caregiver) il tempo medio trascorso a settimana all'aperto con esposizione diretta alla luce solare essendo l'esposizione al sole il modo migliore per produrre la vitamina D endogena.

È stato riscontrato uno stato di carenza (25 (OH) D <20 ng/ml) nel 65,6% dei pazienti, mentre il 26,6% ha trovato livelli insufficienti (20-30 ng/mL). I pazienti carenti di vitamina D sono correlati da una malattia più grave, sintomi clinici peggiori e maggiore compromissione delle funzioni cognitive globali.

La **Dott.ssa Michela Barichella** Presidente di B&M Association e membro del Comitato scientifico OGP afferma *“Possiamo più facilmente sostenere che i bassi livelli di vitamina D hanno un impatto negativo sulle caratteristiche cliniche della malattia di Parkinson, saranno necessari ulteriori studi interventistici per valutare i potenziali benefici sulla progressione della malattia del miglioramento dello stato cognitivo”* **continua la dottoressa Barichella** *“possiamo però affermare che la vitamina D è un fattore determinante non solo per l'apparato muscolo scheletrico ma anche per le malattie neurodegenerative e per la riduzione delle infezioni”*.

Infatti, è riconosciuto a livello internazionale un ruolo importante alla vitamina D, in molteplici situazioni, la vitamina D ha dimostrato di essere qualcosa di più di una semplice vitamina liposolubile che si accumula nell'organismo. La sua particolare struttura e le sue capacità la rendono una sostanza essenziale, un ormone a tutti gli effetti

Diversi studi epidemiologici e sperimentali suggeriscono una correlazione tra ridotto apporto di vitamina D maggior suscettibilità nei confronti delle infezioni, una maggiore predisposizione alle malattie autoimmuni e a quelle neurodegenerative come l'Alzheimer ed il Parkinson.

Proprio per questo motivo in previsione dell'arrivo delle stagioni meno soleggiate gli esperti dell'Osservatorio hanno stilato i consigli specifici, in particolare per gli anziani, per affrontare meglio l'inverno e migliorare le proprie difese immunitarie.

Ecco i consigli degli esperti dell'Osservatorio Grana Padano

per prevenire il Deficit di Vitamina D

- Controllare il livello della vitamina D (25-OH) nel sangue e, in caso di carenza, provvedere alla prescrizione medica per una corretta integrazione soprattutto nel periodo invernale, o comunque se non si ha un'esposizione al sole costante.
- Fare una passeggiata tutti i giorni al sole affinché la vitamina D si attivi; esporsi alla luce solare, non filtrata da vetri, con la maggior superficie del corpo possibile, per un periodo variabile in base al proprio fototipo, circa 10-15 minuti al giorno in estate e 20-30 minuti in inverno tra le 11 e le 15 quando i raggi UV sono più attivi.
- Consumare due porzioni di latticini al giorno, come latte o yogurt, anche parzialmente scremati, a colazione o a merenda e aggiungere un cucchiaino di formaggio grattugiato sui primi piatti o sulla verdura cotta. Chi non tollera il lattosio, può utilizzare latte delattosato e Grana Padano DOP perché privo di lattosio.
- Due volte alla settimana consumare il formaggio stagionato, per esempio, due porzioni (50g) di Grana Padano DOP o fresco, in sostituzione del secondo piatto o 2 uova.
- Mangiare ogni settimana 3 porzioni di pesce, variando le qualità, i pesci più grassi come salmone, sgombrò, alici, tonno, trota, anguilla, etc., sono più ricchi di vitamina D.
- Consumare due o tre uova a settimana, sode o cotte in padella antiaderente (anche strapazzate o in frittata) una volta a settimana un primo di pasta all'uovo.
- 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 di vitamina D.
- Mantenere un BMI compreso tra 18,5 e 24,9, per evitare che la vitamina D venga sequestrata dalla massa grassa dell'organismo.

PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA:

Marco Fanini - Ufficio stampa ENGP

Telefono: 339 6668750 oppure 340 7773887

Email: press@educazionenutrizionale.granapadano.it

Mirella Parmeggiani - Coordinamento ufficio stampa

Email: m.parmeggiani@granapadano.com - Telefono: 335-7835097