

COMUNICATI STAMPA

# SOLE E SALUTE: L'IMPORTANZA DELLA VITAMINA D

(Milano, 04 giugno 2014) – La letteratura scientifica internazionale sta ponendo attenzione al ruolo della Vitamina D, anche in disturbi diversi dall'alterato metabolismo dell'osso. Infatti, da molto tempo si sa che il deficit di vitamina D è associato a rarefazione del tessuto osseo, che determina osteoporosi (riduzione della massa ossea) con incremento del rischio di fratture, ma gli studi più recenti hanno identificato che spesso vi è un'ipovitaminosi D (bassi valori di vitamina nel sangue) in soggetti affetti da varie patologie.

Diversi studi epidemiologici e sperimentali suggeriscono una correlazione tra ridotto apporto di vitamina D e cancro della mammella, della prostata e del colon, oltre che una maggiore predisposizione alle malattie autoimmuni, perché i recettori per la vitamina D sono presenti sia sui linfociti T che sui macrofagi, cellule fondamentali per il nostro sistema immunitario. Il fabbisogno giornaliero di vitamina D si raggiunge difficilmente con l'alimentazione, ma fortunatamente la si può sintetizzare esponendo la pelle ai raggi ultravioletti del sole in particolare d'estate.

*“ E' importante soddisfare con l'alimentazione il fabbisogno di Vitamina di D ed esporsi al sole per sintetizzarla e accumularla nei mesi estivi – spiega **Michela Barichella, medico responsabile della Struttura di Dietetica e Nutrizione Clinica ICP Milano e membro dell'Osservatorio Nutrizionale** - così da mantenere un adeguato livello circolante anche nei mesi invernali. Mantenere valori adeguati di vitamina riduce la probabilità di sviluppare malattie neurodegenerative, ma anche fratture e tumori ”.*

Particolarmente esposti ai pericoli per la salute derivanti da un deficit di Vitamina D sono gli anziani, la cui alimentazione spesso non è adeguata, come risulta da uno studio recente dell'**Osservatorio Nutrizionale Grana Padano**. Infatti, gli esperti hanno indagato le abitudini alimentari di 1000 anziani italiani e hanno verificato l'introito giornaliero di Vitamina D assunta con il cibo. Dalla ricerca è emerso che mediamente le persone sopra i 65 anni introducono 3,7 microgrammi di vitamina D al giorno, quantità bassa rispetto a quella consigliata (fino a 10 microgrammi).

L'Italia è il secondo paese al mondo per longevità e conta circa 12,3 milioni di ultra 65enni (dati Istat 2012), di cui quasi 16 mila ultracentenari. Ma nel nostro paese si contano anche circa un milione di malati di Alzheimer e circa 250 mila affetti da malattia di Parkinson.

*“ La carenza di Vitamina D è dimostrata anche nelle malattie neurodegenerative come l'Alzheimer e la Malattia di Parkinson – sottolinea la dott.ssa Barichella - Queste evidenze scientifiche dimostrano ancora di più la necessità di soddisfare il fabbisogno di questa Vitamina.”*

La Vitamina D è qualcosa di più di una “semplice” Vitamina, infatti, la sua particolare struttura steroidea la rende un vero e proprio ormone una volta che è stata attivata, con i suoi recettori presenti in tutti gli organi. Per questo motivo ha un ruolo fondamentale in tantissime patologie.

Garantire una giusta esposizione al sole e una quantità corretta negli alimenti può essere una giusta strategia per evitare la supplementazione con integratori alimentari che in alcuni casi e periodi dell'anno può diventare indispensabile.

**Le 5 regole per combattere il deficit di vitamina D**  
**I consigli degli esperti dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano**

- 1.** 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 senza crema protettiva, 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.
- 2.** 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. Chi non tollera il lattosio, può utilizzare latte delattosato e Grana Padano DOP perché privo di lattosio.
- 3.** Mangiare ogni settimana 3 porzioni di pesce, variando le qualità in cui è più presente la vitamina D: tonno, trota, merluzzo, anguilla.
- 4.** Consumare due uova a settimana, sode o cotte in padella antiaderente (anche strapazzate o in frittata), una volta a settimana un primo di pasta all'uovo.
- 5.** Una volta alla settimana consumare due porzioni di formaggio stagionato o fresco, in sostituzione del secondo piatto.

**PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA:**

Ufficio stampa Osservatorio Nutrizionale Grana Padano  
Marco Fanini  
Telefono: 339 6668750 – 349 4757783  
e-mail: [m.fanini\\_osservatoriogranapadano@oscbologna.com](mailto:m.fanini_osservatoriogranapadano@oscbologna.com)  
sito internet: [www.osservatorio.granapadano.it](http://www.osservatorio.granapadano.it)