

STILE DI VITA

SPORT E VITAMINA D: IL SOLE MIGLIORA LE PRESTAZIONI SPORTIVE OLTRE ALLA SALUTE



Il sole è visto spesso in termini negativi nello sport, perché può essere causa di maggiore fatica e “sofferenza” durante l’allenamento, ma in realtà può rivelarsi un ottimo alleato. L’esposizione al sole, specialmente in estate, permette di aumentare naturalmente i livelli di vitamina D, una sostanza che oltre a migliorare la salute dell’organismo, collabora alla solidità dello scheletro e al potenziamento della forza e della funzionalità muscolare.

Si scrive *vitamina D* si legge *salute*

A differenza di altre vitamine, la vitamina D si assume solo in parte dagli alimenti; fortunatamente però possiamo produrre l’80% circa del nostro fabbisogno 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**.

Per ossa forti nella vita come nello sport

La funzione più nota della vitamina D è quella di favorire il metabolismo di calcio e fosforo e il loro fissaggio nelle ossa, collaborando alla **formazione e l’accrescimento dello scheletro in età evolutiva** e al mantenimento della massa ossea in uno stato ottimale in età adulta.

Alcuni studi hanno osservato che livelli insufficienti di vitamina D possono causare malattie come il rachitismo nei bambini e la più rara osteomalacia negli adulti, dovute a una cattiva mineralizzazione ossea, e aumentano il rischio di contrarre diverse malattie osteoarticolari, come artrite e osteoporosi, quest’ultima diffusa soprattutto nelle donne all’incirca dopo i 50 anni di età e negli uomini dopo i 65 anni. In campo sportivo **bassi livelli di**

vitamina D aumentano il rischio degli atleti di contrarre fratture, specie a carico del femore.

Avere adeguati livelli di vitamina D, oltre che di calcio e fosforo, è importante per tutti, in tutte le fasi della vita, per muoversi e svolgere le attività quotidiane; quest'aspetto è fondamentale soprattutto per gli sportivi per avere uno **scheletro forte e robusto in grado di "sopportare" gli sforzi e gli impatti sul terreno.** Tuttavia gli studi sulla vitamina D si sono spinti oltre e hanno messo in evidenza la sua importanza a livello muscolare, nonché i risvolti in termini di performance atletiche.

Vitamina D e prestazioni sportive

Nel '900 alcuni atleti e allenatori avevano avuto l'impressione che l'esposizione al sole aumentasse le prestazioni sportive; da allora in avanti sono stati condotti diversi studi che hanno confermato questa ipotesi, individuando dei recettori di questa vitamina in vari organi e parti del corpo, tra cui i tessuti muscolari. Tra le fibre più sensibili all'azione della vitamina D ci sono le fibre di tipo 2, quelle coinvolte nel mantenimento dell'equilibrio e nella contrazione rapida e di breve durata. Tale vitamina è inoltre in grado di **aumentare la forza e l'attività dei muscoli e rallentare la perdita di massa muscolare** che ha luogo con l'età. Anche negli **sport aerobici** buoni livelli di vitamina D danno i loro risultati, abbassando la frequenza del battito cardiaco e migliorando **l'ossigenazione dei tessuti.**

Livelli ideali, carenze e conseguenze nello sport

La vitamina D si misura quantificando i livelli di 25(OH)D presenti nel sangue ed esprimendo la sua concentrazione in nanogrammi per millilitro (ng/ml).

Gli intervalli di misurazione sono i seguenti:

DEFINIZIONE	ng/ml
Carenza	<20
Insufficienza	20-30
Sufficienza	>30
Eccesso	>100
Intossicazione	>150

Fonte: www.vitaminad.it

Dagli studi condotti in diverse zone del mondo, la carenza di vitamina D sembra essere una realtà diffusa in molti sportivi. Tra le conseguenze evidenziate ci sono:

- **Riduzione della forza muscolare;**
- **Aumento della fatica;**
- **Stallo nell'acquisizione progressiva di forza;**
- **Minore intensità di allenamento;**
- **Debolezza ossea generalizzata;**
- **Dolori articolari;**
- **Maggiore incidenza di fratture da stress;**
- **Aumento delle infezioni del tratto respiratorio superiore;**
- **Aumento di **disturbi infiammatori** e infezioni intestinali.**

Molto spesso il deficit di vitamina D risulta essere asintomatico o anche qualora si avvertano i sintomi elencati sopra difficilmente li si collega a tale carenza. È quindi importante per tutti, ma soprattutto per gli sportivi, tenere sotto controllo i livelli di vitamina D durante tutto l'anno attraverso i **controlli adeguati**. In base ai risultati, il vostro medico deciderà se è il caso di somministrarvi degli **integratori**, che ricordiamo **devono essere assunti sempre e solo dietro prescrizione medica** per non rischiare di incorrere in un sovradosaggio e conseguente intossicazione che può causare nausea, vomito e diarrea, e altri problemi clinici (ipervitaminosi D).

Sotto questo sole produco vitamina: a quali condizioni?

La produzione di vitamina D avviene solo in presenza di alcune condizioni, tra cui:

- **intensità del sole elevata** : in Italia questo avviene principalmente d'estate, da giugno ad agosto, e sempre nelle fasce orarie più calde, dalle 11 alle 16 circa (ora legale);
- **assenza di "intermediatori"** come vetri, indumenti o creme solari applicate sulla pelle che ostacolano la sintesi di tale vitamina.

Per raggiungere adeguati livelli di vitamina D è importante scoprirsi mani e viso tutto l'anno quando il freddo lo permette, sfruttando i mesi che vanno da aprile ad ottobre, e soprattutto quelli estivi, dove la produzione cutanea di vitamina D è più semplice e più veloce. Tuttavia, come sappiamo il sole può provocare danni, anche gravi, derivanti dall'eccessiva esposizione, per cui se andate al mare o avete modo di esporvi al sole per tutto il giorno in estate, usate le giuste precauzioni.

Al mare assunzione facile, ma con le giuste precauzioni

Dermatologi e medici concordano sull'applicazione della crema protettiva durante le giornate in spiaggia, specie quando i raggi ultravioletti sono più dannosi e **suggeriscono di scegliere un piccolo lasso di tempo** (mediamente un quarto d'ora), quando il sole è abbastanza intenso (ad es. dalle 11 alle 11:15), in cui l'applicazione della crema potrà essere sospesa. Per capire qual è il momento giusto fate questa prova: mettetevi in una zona pianeggiante, osservate la vostra ombra, se questa è più lunga della vostra altezza è il momento ideale per produrre vitamina D.

I danni che possono causare i raggi ultravioletti e il tempo necessario per sintetizzare la vitamina D è **proporzionato al fototipo della pelle** : alle persone con fototipo da 1 a 3 (pelle chiarissima o chiara) possono bastare 10 minuti, a quelli con fototipo 4 e 5 (pelle scura e olivastra) possono servire anche più di 20 minuti. Fattori soggettivi come obesità ed età avanzata ostacolano la produzione di vitamina D e possono aumentare i tempi di esposizione necessari. Si tratta ovviamente di informazioni indicative e ognuno, magari con l'aiuto del dermatologo, dovrà identificare quanto tempo gli occorre per produrre vitamina D e non correre rischi.

Portiamo in tavola la vitamina D

A latitudini temperate come l'Italia, durante la stagione invernale, la produzione cutanea di vitamina D non è sufficiente e andrebbe integrata con la dieta. Soprattutto nei mesi invernali, ma anche tutto l'anno, è quindi importante non privarsi a tavola di tutti gli alimenti in cui essa è maggiormente contenuta. La vitamina D si trova quasi esclusivamente negli **alimenti di origine animale** , come nell'olio di fegato di merluzzo, **nei pesci grassi** , come aringa, sgombro, salmone, trota, sardina ecc., nel **tuorlo d'uovo** e nei cibi ricchi di calcio, come **il latte** e il **Grana Padano DOP** . Questo formaggio è un concentrato di tutti i nutrienti del latte (ne occorrono 15 litri per farne un chilo): presenta quindi una buona dose di vitamina D, ottime quantità di **proteine** ad alto valore biologico, molti **minerali** e tanto calcio (fondamentali per guadagnare una buona massa muscolo-scheletrica), vitamine come la A, la E e quelle del gruppo B, tra cui l'importantissima B12. Le vitamine, in particolare quelle del gruppo B, sono importanti per il metabolismo dei nutrienti e la B12, oltre che favorire il metabolismo di zuccheri e proteine, è indispensabile per il buon funzionamento del sistema nervoso.

Idee per un'alimentazione sana ed equilibrata?

Nel nostro sito sono presenti tante ricette a base di pesce ed altri alimenti di origine animale, per seguire ogni giorno un'alimentazione **sana ed equilibrata** . Leggi ad esempio la ricetta dell' **insalata di orzo e tonno** , del **salmone marinato** , degli **spaghetti piccanti con tonno e timo** o delle **alici con verdure** .

Inoltre, sul nostro manuale "L'allenamento comincia a tavola", che puoi leggere o scaricare gratuitamente [qui](#) , puoi trovare tanti altri utili consigli al tuo sport e alla tua alimentazione

Si scrive *vitamina D* si legge *salute*

A differenza di altre vitamine, la vitamina D si assume solo in parte dagli alimenti; fortunatamente però possiamo produrre l'80% circa del nostro fabbisogno 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**.

Per ossa forti nella vita come nello sport

La funzione più nota della vitamina D è quella di favorire il metabolismo di calcio e fosforo e il loro fissaggio nelle ossa, collaborando alla **formazione e l'accrescimento dello scheletro in età evolutiva** e al mantenimento della massa ossea in uno stato ottimale in età adulta.

Alcuni studi hanno osservato che livelli insufficienti di vitamina D possono causare malattie come il rachitismo nei bambini e la più rara osteomalacia negli adulti, dovute a una cattiva mineralizzazione ossea, e aumentano il rischio di contrarre diverse malattie osteoarticolari, come artrite e osteoporosi, quest'ultima diffusa soprattutto nelle donne all'incirca dopo i 50 anni di età e negli uomini dopo i 65 anni. In campo sportivo **bassi livelli di vitamina D aumentano il rischio degli atleti di contrarre fratture, specie a carico del femore**.

Avere adeguati livelli di vitamina D, oltre che di calcio e fosforo, è importante per tutti, in tutte le fasi della vita, per muoversi e svolgere le attività quotidiane; quest'aspetto è fondamentale soprattutto per gli sportivi per avere uno **scheletro forte e robusto in grado di "sopportare" gli sforzi e gli impatti sul terreno**. Tuttavia gli studi sulla vitamina D si sono spinti oltre e hanno messo in evidenza la sua importanza a livello muscolare, nonché i risvolti in termini di performance atletiche.

Vitamina D e prestazioni sportive

Nel '900 alcuni atleti e allenatori avevano avuto l'impressione che l'esposizione al sole aumentasse le prestazioni sportive; da allora in avanti sono stati condotti diversi studi che hanno confermato questa ipotesi, individuando dei recettori di questa vitamina in vari organi e parti del corpo, tra cui i tessuti muscolari. Tra le fibre più sensibili all'azione della vitamina D ci sono le fibre di tipo 2, quelle coinvolte nel mantenimento dell'equilibrio e nella contrazione rapida e di breve durata. Tale vitamina è inoltre in grado di **aumentare la forza e l'attività dei muscoli e rallentare la perdita di massa muscolare** che ha luogo con l'età. Anche negli **sport aerobici** buoni livelli di vitamina D danno i loro risultati, abbassando la frequenza del battito cardiaco e migliorando **l'ossigenazione dei tessuti**.

Livelli ideali, carenze e conseguenze nello sport

La vitamina D si misura quantificando i livelli di 25(OH)D presenti nel sangue ed esprimendo la sua concentrazione in nanogrammi per millilitro (ng/ml).

Gli intervalli di misurazione sono i seguenti:

DEFINIZIONE	ng/ml
Carenza	<20
Insufficienza	20-30
Sufficienza	>30
Eccesso	>100
Intossicazione	>150

Fonte: www.vitaminad.it

Dagli studi condotti in diverse zone del mondo, la carenza di vitamina D sembra essere una realtà diffusa in molti sportivi. Tra le conseguenze evidenziate ci sono:

- **Riduzione della forza muscolare;**
- **Aumento della fatica;**
- **Stallo nell'acquisizione progressiva di forza;**
- **Minore intensità di allenamento;**
- **Debolezza ossea generalizzata;**

- **Dolori articolari;**
- **Maggiore incidenza di fratture da stress;**
- **Aumento delle infezioni del tratto respiratorio superiore;**
- **Aumento di **disturbi infiammatori** e infezioni intestinali.**

Molto spesso il deficit di vitamina D risulta essere asintomatico o anche qualora si avvertano i sintomi elencati sopra difficilmente li si collega a tale carenza. È quindi importante per tutti, ma soprattutto per gli sportivi, tenere sotto controllo i livelli di vitamina D durante tutto l'anno attraverso i **controlli adeguati**. In base ai risultati, il vostro medico deciderà se è il caso di somministrarvi degli **integratori**, che ricordiamo **devono essere assunti sempre e solo dietro prescrizione medica** per non rischiare di incorrere in un sovradosaggio e conseguente intossicazione che può causare nausea, vomito e diarrea, e altri problemi clinici (ipervitaminosi D).

Sotto questo sole produco vitamina: a quali condizioni?

La produzione di vitamina D avviene solo in presenza di alcune condizioni, tra cui:

- **intensità del sole elevata** : in Italia questo avviene principalmente d'estate, da giugno ad agosto, e sempre nelle fasce orarie più calde, dalle 11 alle 16 circa (ora legale);
- **assenza di "intermediatori"** come vetri, indumenti o creme solari applicate sulla pelle che ostacolano la sintesi di tale vitamina.

Per raggiungere adeguati livelli di vitamina D è importante scoprirsi mani e viso tutto l'anno quando il freddo lo permette, sfruttando i mesi che vanno da aprile ad ottobre, e soprattutto quelli estivi, dove la produzione cutanea di vitamina D è più semplice e più veloce. Tuttavia, come sappiamo il sole può provocare danni, anche gravi, derivanti dall'eccessiva esposizione, per cui se andate al mare o avete modo di esporvi al sole per tutto il giorno in estate, usate le giuste precauzioni.

Al mare assunzione facile, ma con le giuste precauzioni

Dermatologi e medici concordano sull'applicazione della crema protettiva durante le giornate in spiaggia, specie quando i raggi ultravioletti sono più dannosi e **suggeriscono di scegliere un piccolo lasso di tempo** (mediamente un quarto d'ora), quando il sole è abbastanza intenso (ad es. dalle 11 alle 11:15), in cui l'applicazione della crema potrà essere sospesa. Per capire qual è il momento giusto fate questa prova: mettetevi in una zona pianeggiante, osservate la vostra ombra, se questa è più lunga della vostra altezza è il momento ideale per produrre vitamina D.

I danni che possono causare i raggi ultravioletti e il tempo necessario per sintetizzare la vitamina D è **proporzionato al fototipo della pelle** : alle persone con fototipo da 1 a 3 (pelle chiarissima o chiara) possono bastare 10 minuti, a quelli con fototipo 4 e 5 (pelle scura e olivastra) possono servire anche più di 20 minuti. Fattori soggettivi come obesità ed età avanzata ostacolano la produzione di vitamina D e possono aumentare i tempi di esposizione necessari. Si tratta ovviamente di informazioni indicative e ognuno, magari con l'aiuto del dermatologo, dovrà identificare quanto tempo gli occorre per produrre vitamina D e non correre rischi.

Portiamo in tavola la vitamina D

A latitudini temperate come l'Italia, durante la stagione invernale, la produzione cutanea di vitamina D non è sufficiente e andrebbe integrata con la dieta. Soprattutto nei mesi invernali, ma anche tutto l'anno, è quindi importante non privarsi a tavola di tutti gli alimenti in cui essa è maggiormente contenuta. La vitamina D si trova quasi esclusivamente negli **alimenti di origine animale**, come nell'olio di fegato di merluzzo, **nei pesci grassi**, come aringa, sgombro, salmone, trota, sardina ecc., nel **tuorlo d'uovo** e nei cibi ricchi di calcio, come **il latte** e il **Grana Padano DOP**. Questo formaggio è un concentrato di tutti i nutrienti del latte (ne occorrono 15 litri per farne un chilo): presenta quindi una buona dose di vitamina D, ottime quantità di **proteine** ad alto valore biologico, molti **minerali** e tanto calcio (fondamentali per guadagnare una buona massa muscolo-scheletrica), vitamine come la A, la E e quelle del gruppo B, tra cui l'importantissima B12. Le vitamine, in particolare quelle del gruppo B, sono importanti per il metabolismo dei nutrienti e la B12, oltre che favorire il metabolismo di zuccheri e proteine, è indispensabile per il buon funzionamento del sistema nervoso.

Idee per un'alimentazione sana ed equilibrata?

Nel nostro sito sono presenti tante ricette a base di pesce ed altri alimenti di origine animale, per seguire ogni giorno un'alimentazione [sana ed equilibrata](#) . Leggi ad esempio la ricetta dell '[insalata di orzo e tonno](#) , del [salmone marinato](#) , degli [spaghetti piccanti con tonno e timo](#) o delle [alici con verdure](#).

Inoltre, sul nostro manuale "L'allenamento comincia a tavola", che puoi leggere o scaricare gratuitamente [qui](#) , puoi trovare tanti altri utili consigli al tuo sport e alla tua alimentazione