Vitamina D: ci aiuta a combattere anche il Covid

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

"L'ho sentita parlare tante volte a favore della vitamina D. Molti invece dicono che è solo una moda e che se ne prescrive troppa. In una trasmissione lei sosteneva che migliora anche le difese immunitarie. Sul fronte Covid-19 potrebbe aiutare o no? Se è utile come lei dice, perché il medico di famiglia mi dice che me la devo pagare e non è più rimborsabile?".
Remo T. (Monza)

Sì: la vitamina D può aiutarci anche a ridurre il rischio di infezioni gravi da Covid-19. E' un convintissimo sì, gentile signore, perché si basa su solide evidenze scientifiche: ben 43 studi pubblicati in pochi mesi! Un articolo sul British Journal of Nutrition (12 maggio 2020) parla addirittura di «Strabismo scientifico, o le due pandemie correlate: Covid-19 e carenza di vitamina D».
Da moltissimi anni studio questa vitamina, un vero ormone a tutti gli effetti, e la sua importanza per la nostra salute. Ecco perché ne parlo con convinzione, affinché sempre più persone, donne e uomini, bambini e anziani, la utilizzino per migliorare il loro livello di salute. Sempre insieme a stili di vita sani… Purtroppo è vero: una parte, anche politica, del nostro Paese ritiene che noi medici se ne prescriva troppa, spendendo troppo. Al punto che la rimborsabilità da parte del Sistema Sanitario Nazionale è stata mantenuta solo per chi abbia già un'osteoporosi franca, e poche altre rare condizioni. In tutti gli altri casi i cittadini italiani se la devono pagare. Per me è vergognoso! Pensare che serva solo all'osso, quando la patologia osteoporotica è già seria, indica un inquietante minimalismo non solo clinico e fisiopatologico, ma anche umano.
Quanto costa una vita? Quanto costa un ricovero in terapia intensiva? Quanto costano – in denaro e in vita rovinata – le conseguenze respiratorie di molte infezioni, ancor più da Covid-19? La vitamina D, fra gli altri pregi, ottimizza proprio l'efficacia del nostro esercito, il sistema immunitario, nei confronti di tutti i tipi di nemici. Inclusi quindi virus, batteri, protozoi e funghi. Bassi livelli di vitamina D sottraggono proiettili al nostro esercito, che allora ci difende poco e male.
Le infezioni da Covid-19 hanno colpito di più le persone che avevano livelli di vitamina D molto bassi, come la maggioranza degli anziani, degli obesi e dei diabetici, con un andamento tanto più aggressivo quanto più i livelli nel sangue erano bassi. Per raggiungere livelli adeguati i ricercatori consigliano 10.000 UI al giorno per alcune settimane, per raggiungere rapidamente livelli protettivi (40-60 ng/mL), continuando poi con 5.000 UI/giorno.
Piuttosto che ammalarci, compriamocela. Ma protestiamo, per riottenere la rimborsabilità almeno per gli anziani e le persone a basso reddito.

Prevenire e curare – Vitamina D: le tre strategie per proteggerci dal Covid-19

- Induce la sintesi delle "defensine", sostanze che riducono la capacità del virus di replicarsi
- Riduce la produzione di citochine pro-infiammatorie che, se eccessive, causano la "tempesta di citochine", responsabile dell'infiammazione che lede i polmoni e le pareti dei vasi sanguigni, e di alterazioni della coagulazione che possono essere fatali
- Aumenta la sintesi di citochine protettrici, antinfiammatorie