

Vitamina D: è giusto dosarla anche nelle giovani

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 24 anni, la pelle molto chiara e non amo stare al sole. In più non amo i latticini. La mia ginecologa mi ha richiesto il dosaggio della vitamina D: ce l’ho bassissima (10 ng/mL)! Adesso mi ha dato l’integrazione sia di calcio sia di vitamina D, dicendo che poi controlleremo i livelli ma che dovrò farla per tutta la vita. Mia mamma è perplessa, perché dice che si dà solo alle donne in menopausa come lei! Qual è il suo consiglio?”.

Margherita C. (Bergamo)

Cara Margherita, innanzitutto mi congratulo con la tua ginecologa che ha dimostrato di avere un ottimo occhio clinico e di saper ragionare molto bene dal punto di vista fisiopatologico, invece che per età! Ha ragione quando dice che dovrai integrarla con il calcio, se la tua dieta è priva di latticini, e che, se eviti il sole, dovrai assumerla per sempre, monitorando periodicamente i livelli plasmatici. Un medico così, tienitelo caro per la vita!

Purtroppo si tende (ancora) a dosare questa preziosissima vitamina solo nelle donne di mezza età o nelle anziane, pensando che serva solo per ridurre il rischio di osteopenia o osteoporosi. In realtà la carenza di vitamina D è in assoluto la più frequente carenza nutrizionale nel mondo (!) ed è anche una delle condizioni mediche più frequenti. Oggi i pediatri avveduti la integrano nei bambini, ma dopo l’adolescenza quest’attenzione si perde. Io stessa sto trovando moltissime ragazze con carenze davvero preoccupanti. Anche perché questa potente vitamina svolge molte altre funzioni, essenziali per l’organismo.

Per esempio, molti studi evidenziano come i livelli di vitamina D siano inversamente correlati al diabete: più è bassa, più aumenta la probabilità di averlo! La sua carenza aumenta il rischio di diabete sia di tipo 1 (insulinodipendente) sia di tipo 2 (metabolico o alimentare), nonché delle conseguenze infiammatorie e vascolari del diabete stesso. Riportando la vitamina D a livelli normali si aumenta la sensibilità all’insulina e si riduce l’infiammazione. Una bassa vitamina D nel sangue aumenta anche il rischio di obesità, perché le cellule del tessuto adiposo (adipociti) sono un suo bersaglio diretto: ne influenza infatti sia lo sviluppo e la moltiplicazione, sia la funzione. Ha un ruolo indispensabile in gravidanza: l’integrazione può ridurre del 60% il rischio di basso peso alla nascita. In più ha anche un ruolo prezioso nella prevenzione dei tumori: ne parliamo un’altra volta!

Prevenire e curare – Controllate la vitamina D!

- Livelli di vitamina D nel sangue di almeno 30 ng/mL sono necessari per la nostra salute, ossea e non; sono anche indispensabili 1000 mg di calcio al giorno (1.500 nelle gravide), da integrare se si ha una dieta priva di latte e latticini

- Per garantire questi livelli, bisogna introdurre almeno 1000 UI di vitamina D al giorno (per esempio, assumendo 3-4 gocce al giorno, o 20-30 alla settimana, su parere del medico,

prendendole da un flaconcino di 10.000 UI/mL)

- Va assunta con un pezzetto di mollica di pane, non in acqua (è liposolubile, non idrosolubile),
oppure mettendola direttamente in bocca
