

Donne sovrappeso, attenzione ai livelli di vitamina D

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Ho 29 anni, sono alta un metro e sessanta e purtroppo peso 85 chili. Il mio medico di famiglia mi ha fatto fare il dosaggio della vitamina D, dicendomi che «tutte le persone obese ce l’hanno bassa». In effetti ce l’ho bassissima, per cui me l’ha prescritta. La vitamina D la prende mia nonna, per cui pensavo fosse un problema delle persone anziane. Perché è bassa anche nelle giovani con troppi chili?”.

Carolina S. (Cuneo)

Gentile Carolina, intanto mi congratulo con il suo medico di famiglia, che le ha fatto fare un esame prezioso! I livelli di vitamina D nel sangue non dipendono dall’età ma dalla quantità di esposizione alla luce solare, senza filtri UVA, o con filtri minimi. Molte mie pazienti giovanissime, magre ma con pelle chiarissima, e che non si espongono al sole, ce l’hanno bassissima. E fanno quindi la necessaria supplementazione, anche se sono adolescenti! Nelle anziane (e anziani) la vitamina D è in genere bassa perché spesso restano molto in casa: senza sole la vitamina D non può essere attivata a livello di pelle.

Perché le persone obese ce l’hanno più bassa, a qualsiasi età? Le ipotesi sono diverse: perché la vitamina D viene “sequestrata” nel tessuto adiposo; perché il volume di distribuzione plasmatico e tissutale è maggiore, rispetto a una persona normopeso. La vitamina D risulta quindi più “diluita”, a parità di quantità assorbita o attivata. Altre ipotesi suggeriscono che gli obesi si espongano meno al sole, perché escono meno, fanno meno attività all’aperto e si coprono di più. Probabilmente molteplici fattori interferiscono con la sintesi ottimale di vitamina D.

E’ quindi correttissimo dosarla, indipendentemente dall’età, in tutte le persone che si espongono poco o nulla al sole, in quelle sovrappeso o francamente obese, ma anche nelle persone che hanno avuto un tumore.

Se bassa (inferiore a 30 nanogrammi/millilitro), è poi indispensabile supplementarla, certamente almeno da ottobre ad aprile/maggio, qui al nord, dove la luce solare scarseggia nei lunghi mesi invernali. E comunque una mezz’ora di passeggiata all’aria aperta, in tutte le stagioni, con bassa protezione, è sufficiente se restano esposti almeno il volto e le mani.

Prevenire e curare – Vitamina D: un'amica preziosa per la salute

La vitamina D:

- mantiene un’ottimale densità ossea, prevenendo osteopenia e osteoporosi (se associata a calcio, magnesio, estrogeni e movimento fisico quotidiano!);
 - mantiene una muscolatura migliore (contrastata la perdita muscolare, o “sarcopenia”) che aumenta con l’età e la menopausa;
 - ottimizza la funzione immunitaria;
 - riduce il rischio di tumori.
-