

## Vitamina D: protegge dai tumori

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Pensavo che la vitamina D servisse solo a ridurre il rischio di osteoporosi. Ho letto che invece riduce anche il rischio di tumori. E' vero? E' possibile che mia mamma abbia avuto un tumore al seno perché aveva la vitamina D bassissima?”.

Margherita F. (Vicenza)

Sì, gentile signora: molti studi indicano che la vitamina D si associa a riduzione del rischio di tumori. I livelli normali di questa preziosissima vitamina variano da 30 a 100 nanogrammi per millilitro (ng/mL). Sotto i 20 ng/mL la carenza è moderata, sotto i 10 ng è grave. I dati più solidi riguardano la riduzione del rischio di tumori al seno e dei tumori del colon-retto. Uno studio ha addirittura quantizzato l'entità della protezione: per ogni aumento di 10 ng/ml di vitamina D nel sangue, il rischio di tumori al seno si riduce del 3,2%. Dato molto interessante, se pensa che tutto il terrorismo fatto contro le terapie ormonali si è basato su un incremento dello 0,08%. Quindi già normalizzando la vitamina D potremmo ridurre di molto il rischio e fare le terapie ormonali! Dato curioso: i tumori maligni e le loro recidive sono diagnosticati massimamente d'inverno, quando la vitamina D è minima, e molto meno d'estate, quando la naturale esposizione al sole la porta a livelli ottimali.

La vitamina D è davvero essenziale per la nostra salute: non solo riduce il rischio di tumori (escluso il melanoma e i tumori cutanei che aumentano nell'eccessiva esposizione al sole, che attiva la vitamina D ma ha effetto oncogeno sulla pelle). La vitamina D riduce il rischio di osteoporosi, ma anche di perdita di muscolo (“sarcopenia”), e migliora le difese immunitarie: in quantità normali è davvero una grande amica della salute!

---

Prevenire e curare - Dove si trova la vitamina D

La vitamina D si trova in due forme:

- colecalciferolo (vitamina D3), che viene sintetizzato a livello cutaneo per irradiazione ultravioletta a partire dal 7-deidrocolesterolo, ma che può anche essere introdotta con grassi animali (fegato di pesce, latte, carni);
- ergocalciferolo (vitamina D2), derivata, per affetto dell'irradiazione ultravioletta, dall'ergosterolo introdotto con la dieta (lievito).

Entrambe vengono attivate prima dal fegato, poi dal rene fino a formare il calcitriolo, la vitamina attiva.

---