

Mal di schiena: i benefici della vitamina D

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Cara professoressa, le scrivo perché sono indignata. Ho un mal di schiena pazzesco, tutte le mie amiche hanno dolori da mal di schiena. E’ vero, non è fatale, ma devasta la vita e tutti lo danno per normale alla mia età. Adesso sono tutti matti per il Coronavirus, le altre malattie non esistono più! Invece c’è un’epidemia di mal di schiena, vista che ce l’abbiamo quasi tutte, e nessuno se ne cura. Non sarà infettiva ma qualcosa in comune avremo, no? Siamo tutte in menopausa... In più, siccome la seguo tanto, mi son fatta fare il dosaggio della vitamina D: bassissima, 9 ng/ml. Il medico mi ha detto che prima era rimborsabile, ma adesso me la devo pagare perché non ho l’osteoporosi. Questo governo ha l’impudenza di parlare di prevenzione? Chi si cura delle pensionate?”.

Giuliana M. (Vicenza)

Gentile signora, sono indignata quanto lei. Togliere la rimborsabilità della vitamina D a chi non ha (ancora) l’osteoporosi è vergognoso. Questa vitamina, di fatto un ormone, è così preziosa per la nostra salute da essere indispensabile. Oltre a ridurre il rischio di osteopenia e osteoporosi, contrasta la perdita di tessuto muscolare (sarcopenia), che aumenta con l’età e dopo la menopausa; riduce il rischio cardiovascolare; riduce il rischio sia di comparsa di tumori, sia di recidive; protegge il cervello; aiuta il sistema immunitario a lavorare in modo ottimale (insieme alla vitamina C), giusto per citare le funzioni più documentate. Unità a stili di vita sani, è un formidabile alleato della longevità in salute: un obiettivo da perseguire con coerenza, visto che siamo un paese di anziani.

Sono d’accordo con lei: questo governo ha l’impudenza di parlare di prevenzione?! Nello specifico, un lavoro appena pubblicato proprio sul mal di schiena dopo la menopausa (Xu et Al, Menopause, febbraio 2020) ha dimostrato che questo dolore è più grave e persistente nelle donne che hanno bassa vitamina D, come succede a lei. Più è bassa, più aumenta il rischio di degenerazione dei dischi intervertebrali, ossia che si trovano fra una vertebra e l’altra. Questo fenomeno si associa a disidratazione e riduzione dello spessore del disco, con perdita di statura, e mal di schiena ingravescenti, come succede a lei e alle sue amiche.

Altri fattori di rischio sono sovrappeso e obesità, posture errate, fumo e mancanza di regolare supplementazione di vitamina D. Che va fatta con costanza, per tutta la vita (eccetto quando ci si espone al sole per almeno 20 minuti al giorno). Un solidale saluto!

Prevenire e curare - Strategie per ridurre il mal di schiena

- Stili di vita sani: no a fumo, alcol e zuccheri semplici (glucosio e saccarosio), per ridurre aumento di peso
- Fare stretching, con gradualità e dolcezza, con un istruttore competente

- Usare la scala svedese per distendere la colonna, con gradualità
 - Camminare usando i glutei e con buona postura, o nuotare un'ora tutti i giorni
 - Migliorare la postura, per rimettere in asse la colonna sul baricentro del corpo
 - Ridurre il peso fino ad averlo adeguato alla statura. Si calcola così: altezza in centimetri meno 110. Se sono alta 163 cm dovrei pesare 53 chili, o poco più
 - Assumere vitamina D, in gocce quotidiane oppure settimanali, o flaconcini periodici a seconda della quantità di UI/ml (es. 50.000 ogni 15 giorni)
 - Assumere vitamina C, almeno 120-150 mg al giorno (anche con spremute), per costruire collagene (la nostra specie non lo può altrimenti costruire)
 - Integrare con acido alfa lipoico, 300 o 400 mg due volte al giorno, per ridurre l'infiammazione osteoarticolare e il dolore, anche neuropatico
- Il tutto sempre su parere e prescrizione del medico curante.
-
-