Vitamina D: sempre preziosa, anche prima della menopausa

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

"Ho 48 anni. Il ciclo è diventato molto irregolare, dormo male, ho cominciato ad avere qualche vampata, sudorazioni notturne, tanti dolori muscolari e articolari. La mia nuova dottoressa mi ha fatto fare gli esami per la menopausa: morale, già ci sono! In più ho la vitamina D bassissima, chissà da quanto tempo, perché nessuno me l'ha mai fatta fare. E così ho anche l'osteoporosi. In più ho la pressione che sale, e sto anche ingrassando sulla pancia… Un disastro! Perché si parla tanto di prevenzione, ma poi si aspetta che le donne si fracassino prima di fare un dosaggio della vitamina D e prevenire un mare di guai?".
Elisabetta C, molto arrabbiata

Ha ragione, signora! Si parla tanto di prevenzione, ma poi si è poco concreti nel perseguirla nella vita reale. Prima di tutto, bisogna adottare stili di vita sani, essenziali per costruire un solido progetto di longevità in salute. Altrimenti i soli farmaci, anche i migliori, non possono fare miracoli. Detto questo, è essenziale dosare la vitamina D, come lei ha fatto. E se è bassa, integrarla per il resto della vita, con l'eccezione del periodo in cui si va al mare e ci si abbronza un po'. Ma attenzione alla regola dell'ombra (box 1).

Box 1. La regola dell'ombra
Se la tua ombra è più lunga della tua altezza, si forma poca (o niente) vitamina D! Questo perché l'eccessiva angolazione dei raggi solari limita la fotosintesi da vitamina D.

Identikit della vitamina D

La vitamina D è più di una vitamina, essenziale alla vita. E' addirittura un ormone steroideo, che si comporta come un messaggero potente, quando interagisce con il suo recettore, come una chiave nella serratura. Attiva così molteplici parti del nostro codice genetico, modulando ben il 3% del nostro genoma. I suoi recettori sono presenti in moltissimi tipi di cellule diverse. Ecco perché è preziosa anche in perimenopausa, per sentirsi meglio e vivere più in salute.
In particolare, la vitamina D stimola:
- gli osteoblasti, ossia gli operai che costruiscono le ossa. Attenzione: la massima perdita di osso si ha due anni prima e due anni dopo la menopausa. Sono i quattro anni di massima allerta! Per questo la vitamina D è essenziale per ridurre il rischio di osteopenia/osteoporosi, purché ci siano anche adeguate quantità di calcio, magnesio, silicio e altri ioni preziosi, e una regolare attività fisica quotidiana, tutti fattori necessari per costruire un osso "biomeccanicamente" adeguato, denso ed elastico allo stesso tempo;
- i mioblasti, operai costruttori del muscolo, così da contrastare la sarcopenia, ossia la perdita di

© 2019 - Periodici San Paolo - www.alessandragraziottin.it

muscolo tipica dell'invecchiamento, aggravata dalla menopausa e dalle degenze a letto in caso di malattia. Le donne con bassa vitamina D hanno più "dinapenia", ossia perdita di forza muscolare;
- le cellule del pancreas. E' fondamentale per ridurre il rischio di diabete, di tipo 1 (giovanile), se somministrata fin dai primi mesi di vita (e la mamma in gravidanza dovrebbe sempre assumerla, all'interno di un integratore specificamente studiato per le mamme in attesa: quante lo fanno?) e di tipo 2 (alimentare), che esplode in menopausa. La vitamina D stimola la produzione di insulina da parte delle cellule del pancreas, da un lato; dall'altro favorisce la produzione dei recettori per l'insulina sui tessuti periferici, ottimizzandone l'azione sul metabolismo, che ne risulta potenziato, riducendo il rischio di sindrome metabolica (diabete, ipertensione, alti trigliceridi, alto colesterolo, basso HDL colesterolo (quello buono). Ridurre il diabete significa agire su molti altri aspetti della salute;
- le cellule dei vasi sanguigni ("endoteliali"), con meno ipertensione e meno infarti. Va ricordato che l'infarto è la prima causa di morte nella donna italiana, che il rischio aumenta molto dopo la menopausa, e che il 34.6% delle donne italiane muore d'infarto o altre malattie cardiovascolari, come l'ictus;
- gli adipociti, cellule del tessuto adiposo. Siccome è solubile nei grassi (liposolubile), la vitamina D si accumula quasi esclusivamente nel tessuto adiposo, da cui viene liberata in piccole quantità. E' preziosa perché attiva la conversione da grasso bianco, inerte e infiammato, a grasso bruno, metabolicamente più vivace, e da cui il grasso è più facile da mobilizzare per essere usato e "bruciato". Ci aiuta così a restare in forma, magre e toniche (sempre con un po' di movimento virtuoso);
- le cellule del sistema immunitario, il nostro esercito: quando è bassa, siamo molto più vulnerabili a infezioni d'ogni tipo. Pensiamoci, dosiamola e, se bassa, assumiamola, soprattutto se siamo soggette a infezioni respiratorie, intestinali o genitali ricorrenti. In sua carenza il sistema immunitario "sbaglia" anche molto di più, fino ad attaccare il nostro stesso organismo, con le cosiddette malattie autoimmuni. Non solo: quando questo nostro esercito di difesa, il sistema immunitario appunto, è meno efficiente, aumenta anche il rischio di tumori e di recidive. Basti dire che le diagnosi di cancro e di recidive sono molto più frequenti d'inverno e minime d'estate. Riduce inoltre l'infiammazione, che è il denominatore comune di tutte le patologie che peggiorano con l'età e la menopausa;
- le cellule nervose ("neuroni"), sia nel sistema nervoso centrale, sia in quello viscerale. La sua carenza aumenta la vulnerabilità alla depressione, alle malattie neurodegenerative e alle malattie autoimmuni, come la sclerosi multipla.

Con livelli di vitamina D al di sotto del minimo normale (30 nanogrammi/millilitro), la nostra salute è azzoppata: questa è la triste verità. Per questo è essenziale integrarla, a tutte le età, da settembre a maggio almeno, ma anche d'estate se non ci si espone al sole. Può essere assunta da fonti alimentari (l'olio di fegato di merluzzo, caro alle nostre nonne) o come integratore. L'ideale è assumerla giornalmente, a dosi variabili a seconda dell'obiettivo terapeutico (800-2000 Unità Internazionali, UI) (box 2) o in dosi maggiori con diversa cadenza. Essenziale è la costanza di assunzione, anche in perimenopausa, per garantirsi una più felice longevità in salute. Sempre in sinergia con una alimentazione sana e una regolare attività fisica aerobica quotidiana: camminare a passo veloce (box 3), almeno 45 minuti al giorno, meglio se al mattino. Le prime ore della giornata hanno l'oro in bocca, anche per la salute!

Box 2. I livelli ottimali

- Per ogni 100 Unità Internazionali (UI) di vitamina D, c'è un guadagno plasmatico di 1 nanogrammo (ng)/millilitro (ml)
- I livelli ottimali variamo da 30 a 70 nanogrammi/ml
- I migliori risultati in salute si ottengono quando il livello nel sangue è superiore a 40 ng/ml

Box 3. Passo veloce, cervelli in forma

Con l'aumentare dei livelli di vitamina D, da bassi a normali:

- aumenta la velocità del passo che, ad ogni età, correla con la longevità in salute;
- aumenta la forza del quadricipite, che correla con la performance mentale;
- aumenta la velocità nell'alzarsi dalla sedia;
- aumenta la forza di presa nella mano ("grip test").