

Una salute migliore con la vitamina D

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Volete avere una salute migliore? Accertatevi di avere buoni livelli di vitamina D nel sangue. Se è bassa, assumetela con costanza, seguendo le indicazioni di un medico attento a questa preziosa (e trascurata) amica della nostra salute. Certo, sempre in sinergia con stili di vita sani. Perché ci è necessaria? E' 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 il 3% del nostro genoma.

I suoi recettori sono presenti in moltissimi tipi di cellule diverse. Riesce così a stimolare gli osteoblasti, anzitutto, ossia gli operai che costruiscono le ossa. Per questo è essenziale per ridurre il rischio di osteopenia e osteoporosi, purché ci siano anche adeguate quantità di calcio, magnesio e altri ioni preziosi, e una regolare attività fisica quotidiana, necessari per costruire un osso biomeccanicamente adeguato, denso ed elastico allo stesso tempo.

Un'ottima review, scritta dal Professor Andrea Fabbri e collaboratori, dell'Università di Roma "Tor Vergata", approfondisce molti altri ruoli "extra scheletrici" della vitamina D, ancora poco conosciuti, che mi fa piacere condividere con gli amici, lettrici e lettori. Per esempio, stimola i mioblasti, operai costruttori del muscolo, contrastando la sarcopenia, ossia la perdita di muscolo tipica dell'invecchiamento, aggravato dalla menopausa e dalle degenze a letto in caso di malattia. 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 donne in attesa: quante lo fanno?) e di tipo 2 (alimentare). La vitamina D stimola la produzione di insulina da parte delle cellule del pancreas, da un lato; dall'altro stimola la produzione dei recettori per l'insulina sui tessuti periferici, ottimizzandone l'azione sul metabolismo, che risulta potenziato. Ridurre il diabete significa agire su molti altri aspetti della salute: una glicemia ottimale migliora il profilo cardiovascolare, con meno ipertensione e meno infarti, e riduce il rischio di sovrappeso e obesità (gli obesi hanno livelli di vitamina D bassissimi!).

Siccome è solubile nei grassi ("liposolubile"), la vitamina D si accumula quasi esclusivamente nel tessuto adiposo, da cui viene liberata in piccole quantità. Regola inoltre molti altri aspetti del metabolismo, incluso il passaggio del nostro tessuto adiposo da grasso beige, piuttosto inerte, a grasso bruno, metabolicamente più vivace, e da cui il grasso è più facile da mobilitare per essere usato e "bruciato". Di fatto ci aiuta così a restare in forma, magri e tonici (sempre con un po' di movimento virtuoso).

E' una potentissima modulatrice del nostro 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 soggetti 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. E' preziosa infine per il funzionamento dei 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 che colpiscono il sistema nervoso centrale e periferico, 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) o in dosi maggiori con diversa cadenza. Essenziale è la costanza, per garantirsi una più felice longevità in salute.