

# GENTE salute ATTENTI, IL PRO ORMONE DELLE OSSA NON È UNA PANACEA



**INTEGRATORI: BASTA FAI-DA-TE**  
Tanti i prodotti da banco con vitamina D. Ma gli esperti consigliano di assumerli solo su indicazione medica, in caso di carenza documentata.

**SI ASSORBE GRAZIE AL SOLE E A CIBI COME SARDINE E SALMONE, UOVA E LATTICINI. «INUTILE RICORRERE AI SUPPLEMENTI, SE NON SONO STATI PRESCRITTI», DICE LA SPECIALISTA. E L'AIFA FRENA SULLA RIMBORSABILITÀ**



## OK ALLA VITAMINA D PERÒ NON A GOGÒ

di Edoardo Rosati

**S**ul fatto che la vitamina D sia preziosa per la vitalità delle ossa non si discute. Tema di discussione è invece l'aumentato utilizzo in tempi recenti di medicinali e integratori a base di tale sostanza e la tendenza a osannarla alla stregua di una panacea capace di sanare ogni male: dall'infarto ai tumori. Tant'è che l'Aifa, l'Agenzia italiana del farmaco, ha emanato una nota che disciplina per l'appunto la rimborsabilità dei prodotti contenenti vitamina D. Una precisazione per fissare dei limiti e definire in quali situazioni la prescrizione è oggettivamente a carico del Servizio sanitario. «Questa corsa frenetica alla supplementazione nasce da una certa parte della ricerca scientifica, che ha pubblicato nell'ultimo decennio una serie di risultati secondo i quali la carenza di vitamina D sarebbe diffusa e associata a diverse malattie acute e croniche», premette la dottoressa Raffaella Cancellò, biologa nutrizionista all'Istituto Auxologico Italiano di Milano. «Si è arrivati

addirittura a consigliarla anche come strumento di prevenzione in ambito oncologico e cardiologico, ma i dati disponibili sono in realtà insufficienti per raccomandare questi surplus vitaminici per tale scopo».

Anche perché con la vitamina D non si scherza. Anzi, non chiamatela più «vitamina»: è un vero e proprio ormone, che sforniamo quando la pelle si espone ai raggi ultravioletti della luce solare. L'80 per cento viene fabbricata così, il restante 20 deriva invece dall'alimentazione: pesci grassi (salmone, tonno, anguilla, sardine, spada), olio di fegato di merluzzo e tuorli d'uovo, per



**RAFFAELLA CANCELLÒ: «BASTANO 15 MINUTI AL GIORNO ALL'APERTO»**

non parlare del latte e dei cereali irrobustiti con l'aggiunta di vitamina D. Inoltre, a differenza di altre vitamine come la B e la C, la D non si elimina con le urine quando nell'organismo ce n'è troppa; al contrario, viene sequestrata e accumulata nei grassi corporei per poi essere rilasciata a poco a poco quando serve. Esistono condizioni precise che ne impongono la prescrizione: soggetti fragili ricoverati in strutture assistenziali, donne in gravidanza o in allattamento, persone affette da osteo-

porosi per qualsiasi causa, ma anche, dopo gli opportuni dosaggi nel sangue, persone chiaramente carenti della vitamina anche a causa di malattie che possono causare un suo malassorbimento. «Ma al di fuori di queste circostanze particolari», aggiunge Cancellò, «per procurarsi le giuste quote di vitamina D la stragrande maggioranza della popolazione dovrebbe solo intervenire sugli stili di vita, non ricorrere ciecamente al medicinale o all'integratore». Per esempio: si sa che gli individui obesi possono accusare un deficit perché il loro grasso trattiene in maniera abnorme la vitamina D, impedendone il passaggio nel torrente sanguigno. «Ebbene, in tal caso non servono assunzioni extra: basterebbe adottare una dieta più sana e meno calorica, ed essere fisicamente attivi». E ancora: «Molti richiedono a priori il supplemento vitaminico e poi magari si scopre che la loro vita all'aria aperta è pressoché nulla, quando invece sarebbero sufficienti 10-15 minuti giornalieri di esposizione al sole per soddisfare i fabbisogni». E comunque, raccomanda la dottoressa Cancellò, parliamone sempre con il nostro medico, anche perché l'assunzione scriteriata di vitamina D può interagire con i medicinali che stiamo già prendendo. ●