



# NUTRIZIONE

in pillole

L'esposizione al  
sole

pag. 2

Le 8 regole  
fondamentali per  
l'alimentazione

pag. 3

## Metabolismo e vitamina D nelle fasi della vita

- In età evolutiva una corretta assunzione di vitamina D, oltre che di calcio e fosforo, garantisce ai bambini una crescita fisiologica proteggendoli dal rischio di sviluppare malattie a carico dello scheletro.
- In adolescenza avviene un importante sviluppo della massa ossea con il raggiungimento del picco (tra 18-20 anni nelle femmine, tra 20-23 anni per i maschi).
- In gravidanza la mamma ha necessità di una maggiore quantità di micronutrienti utili alla formazione dello scheletro del bambino, oltre che per sé stessa. La carenza di calcio e vitamina D può causare la perdita di massa ossea nella madre e sottopeso nel nascituro.
- Dopo i 50 anni la massa ossea come quella muscolare, iniziano a ridursi aumentando il rischio di osteoporosi e sarcopenia.

## La Vitamina D: un "Determinante" per la nostra salute

Qualcosa di più di una "semplice" vitamina liposolubile che si accumula nel fegato, la sua particolare struttura e le sue capacità la rendono una sostanza essenziale per il benessere, un ormone a tutti gli effetti.

La capacità più conosciuta della vitamina D è quella di regolare il metabolismo del calcio per favorire la mineralizzazione delle ossa. Quest'aspetto è fondamentale per tutti, in tutte le fasi della vita.

Il fabbisogno giornaliero di vitamina D varia a seconda dell'età: in assenza di fattori di rischio si tratta di un apporto pari a 400 unità al giorno; ma le dosi possono variare e arrivare fino a 1.000 unità/die in presenza di fattori di rischio o deficit.

La vitamina D è assunta solo parzialmente con la dieta (l'ergocalciferolo), ed è invece prodotta per la maggior parte (l'80% circa) dal nostro organismo grazie all'esposizione diretta ai raggi solari (colecalciferolo).

400

unità Vitamina D

il fabbisogno  
giornaliero  
di un adulto  
sano

# L'esposizione al sole

Sfruttiamo i vantaggi dell'estate, senza dimenticare la protezione

Purtroppo la carenza di vitamina D è un fenomeno presente anche in Italia, a dimostrare che le abitudini di oggi, con il tanto tempo passato in casa o nei luoghi chiusi, impediscono al nostro organismo di prendere il sole a sufficienza.

Vista l'importanza di questo ormone ed il suo stretto legame con l'esposizione al sole, occorre sfruttare i vantaggi dell'estate e in particolare i soggiorni al mare, per fare il pieno di vitamina D.

Oltre a ciò è importante scoprire il volto, le mani e le braccia durante tutto l'anno, quando il freddo lo permette.

Bisogna inoltre ricordare che la produzione di vitamina D avviene solo in presenza di alcune condizioni, tra cui:

- intensità del sole elevata: in Italia questo avviene principalmente d'estate, da giugno ad agosto, nelle fasce orarie che vanno dalle 11 alle 16 circa (ora legale);
- assenza di "intermediatori" come vetri, indumenti o creme solari applicate sulla pelle che ostacolano la sintesi di tale vitamina.

Come ben sappiamo il sole può provocare danni, anche gravi, derivanti dall'eccessiva esposizione, per cui è giusto usare creme protettive durante le giornate al mare, in particolare nelle ore dove i raggi UV sono più pericolosi. Però è proprio in quelle ore che si sintetizza la vitamina D: come fare quindi per garantirsi la produzione di questa vitamina senza causare danni alla salute?

Dermatologi e medici concordano sull'applicazione della crema protettiva per tutta la giornata, specie quando i raggi ultravioletti sono più dannosi, e suggeriscono di scegliere un piccolo lasso di tempo (mediamente un quarto d'ora per generare da 3.000 a 20.000 UI), quando il sole è abbastanza intenso (ad es. dalle 11 alle 11:15), in cui l'applicazione della crema potrà essere sospesa.



## VITAMINA D & PATOLOGIE



Da molto tempo si sa che il deficit di vitamina D è associato a rarefazione del tessuto osseo, con effetti che vanno dal rachitismo per i bambini alle deformazioni ossee di varia natura, all'osteomalacia (quando la struttura ossea esternamente è integra ma all'interno delle ossa si registra un contenuto minerale insufficiente) fino all'osteoporosi (riduzione della massa ossea) con incremento del rischio di fratture.

Diversi studi epidemiologici e sperimentali suggeriscono una correlazione tra ridotto apporto di vitamina D e cancro della mammella, della prostata e del colon, oltre che una maggior suscettibilità nei confronti delle infezioni, una maggiore predisposizione alle malattie autoimmuni e a quelle neurodegenerative come l'Alzheimer ed il Parkinson.

Anche l'eccesso di vitamina D può provocare problemi: calcificazioni diffuse a livello dei vari organi, con conseguente possibilità di vomito, diarrea e spasmi muscolari.

## ALIMENTI RICCHI IN VITAMINA D

Per garantirsi un adeguato livello di vitamina D è importante non privarsi a tavola degli alimenti in cui essa è più contenuta.

La Vitamina D si trova quasi esclusivamente negli alimenti di origine animale:

- latte e sui derivati
- pesce azzurro – aringa, alici, tonno, sgombrò, salmone e sardina
- caviale e uova di pesce, anguilla
- frutti di mare (cozze, ostriche, vongole)
- uova, soprattutto il tuorlo
- cereali, soprattutto se fortificati
- funghi, soia e derivati



## 8 regole fondamentali

Vitamina D, non perdiamoci di vista!

1. Consumare due porzioni di latticini al giorno (colazione e merenda), come latte o yogurt parzialmente scremati. Per chi non tollera il lattosio, è consigliato il consumo di latte delattosato e del formaggio Grana.
2. Aggiungere un cucchiaino di formaggio grattugiato (10g) sui primi e ai passati di verdura.
3. In sostituzione alla seconda portata, un paio di volte alla settimana, è consigliato consumare una porzione (50 g) di Grana Padano o Parmigiano Reggiano.
4. Mangiare ogni settimana 3 porzioni di pesce, variando le qualità in cui è più presente la vitamina D.
5. Consumare due uova a settimana, sode o cotte in padella antiaderente (anche strapazzate o in frittata oppure una volta alla settimana un primo di pasta all'uovo).
6. Limitare il consumo di caffeina che potrebbe ridurre l'assorbimento della vitamina.
7. Per le persone residenti in località poco soleggiate, per le gravide, le puerpere, nella premenopausa, per le persone anziane, per chi è affetto da obesità grave ed anche per i lavoratori dei turni di notte, potrebbe essere consigliato un integratore di vitamina D.
8. Fare una passeggiata tutti i giorni al sole affinché la vitamina D si attivi; esporsi alla luce solare, non filtrata da vetri, con la maggior superficie del corpo possibile senza crema protettiva, per un periodo variabile in base al proprio fototipo, circa 10-15 minuti al giorno in estate e 20-30 minuti in inverno tra le 11 e le 15 quando i raggi UV sono più attivi.

## FAI UN PIENO DI VITAMINA D CON L'ESTATE!

**COLAZIONE:** Latte vaccino parzialmente scremato con cereali fortificati

**META' MATTINA:** yogurt bianco con frutta fresca di stagione

**PRANZO:** Pasta con aringhe fresche, pomodorini e capperi insalata mista, frutta fresca, pane integrale

**META' POMERIGGIO:** crackers integrali e scaglie di formaggio grana

**CENA:** tortino di patate, tonno alla piastra con semi di sesamo, rucola, frutta fresca di stagione

Non dimentichiamoci di condire a crudo con il prezioso olio extravergine di oliva (3 cucchiaini al giorno) che aiuta l'assorbimento della vitamina D!

# Buona estate!

“In mezzo a tutti sta il sole.  
Chi infatti, in tale bellissimo tempio,  
metterebbe codesta lampada in un  
luogo diverso o migliore di quello,  
dove possa tutto insieme illuminare?  
Perciò non a torto alcuni lo chiamano  
lucerna del mondo, altri mente, altri  
reggitore. Trismegisto lo chiama Dio  
visibile; Elettra, nella tragedia di  
Sofocle, colui che tutto vede.  
Così, per certo,  
come assiso su un trono regale, il sole  
governa la famiglia degli astri che gli fa  
da corona”.

(Niccolò Copernico, 1473-1543)

## Nutrizione in Pillole

La Vitamina D: un “Determinante” per la nostra salute

Anno 6 | n. 21 | Giugno 2018

Rubrica a cura della  
UOS Nutrizione Clinica

D.ssa Michela Barichella -  
Responsabile Medico


D.ssa Chiara Pusani - Dietista

D.ssa Nagaia Madini - Dietista

Progetto grafico a cura  
dell'Ufficio Comunicazione

D.ssa Alice Cosmai

D.ssa Danilla Castoldi

 Centro Specialistico Ortopedico Traumatologico  
Gaetano Pini-CTO

 Sistema Socio Sanitario  
Regione  
Lombardia  
ASST Gaetano Pini