

# La vitamina D

Guida per il consumatore



## Il ruolo della vitamina D

La vitamina D svolge un ruolo fondamentale per la salute delle ossa. Assistendo nell'assorbimento del calcio da parte dell'intestino, la vitamina D è importante per la crescita e il mantenimento di uno scheletro robusto. La vitamina D assiste nel controllo dei livelli di calcio nel sangue e aiuta a mantenere la forza muscolare.

## La vitamina D e la luce solare

Per la maggioranza degli australiani, la luce solare è la fonte principale di vitamina D. Quando la nostra pelle è esposta ai raggi ultravioletti B (UVB) emessi dal sole si produce la vitamina D. Basta esporsi un poco al sole per produrre elevati livelli di vitamina D. Tuttavia, molti australiani non hanno livelli sufficienti di vitamina D, in particolare d'inverno. Il tempo di esposizione al sole varia in base alla stagione, al luogo, al tipo di pelle e all'area del corpo esposta.

D'estate è meglio esporsi a metà mattina o metà pomeriggio, evitando le ore di picco dei raggi UV. D'inverno è necessario esporsi più a lungo, preferibilmente attorno a mezzogiorno. È importante mantenere l'equilibrio tra il bisogno di esposizione al sole per la produzione di un livello adeguato di vitamina D e il rischio di danni alla pelle dovuti ad una esposizione eccessiva.

La tavola in basso mostra i tempi di esposizione consigliati per stagione e tipo di pelle. È importante conoscere queste differenze.

### Tempi di esposizione al sole consigliati per la salute delle ossa

Pelle	Estate	Inverno (secondo latitudine)
<b>Pelle moderatamente chiara</b>		
Quanto?	5-10 minuti, quasi ogni giorno	7-30 minuti (secondo la latitudine), quasi ogni giorno
Parti esposte?	Braccia esposte (o equivalente)	Braccia esposte (o equivalente)
Quando?	Metà mattina o metà pomeriggio (alle 10 am o alle 2 pm ora solare, 11 am o 3 pm ora legale). Evitare le ore di picco dei raggi UV	Mezzogiorno
<b>Pelle più scura*</b>		
Quanto?	15-60 minuti, quasi ogni giorno	20 min – 3 ore** (secondo la latitudine), quasi ogni giorno
Parti esposte?	Braccia esposte (o equivalente)	Braccia esposte (o equivalente)
Quando?	Metà mattina o metà pomeriggio (alle 10 am o alle 2 pm ora solare, 11 am o 3 pm ora legale). Evitare le ore di picco dei raggi UV	Mezzogiorno

Fonte: Vitamin D and Health in adults in Australia and New Zealand: Position Statement 2012.

Gli orari sono una guida generale basata su valori medi. Gli orari potrebbero cambiare in base alle condizioni meteorologiche e alle reazioni personali e sono rilevanti solo per gli orari riportati e per la particolare area esposta (braccia o equivalente). I tempi di esposizione possono inoltre variare secondo la stagione, il tipo di pelle e la latitudine.

\* Per le pelli più scure è necessario un tempo di esposizione 3-6 volte più lungo.

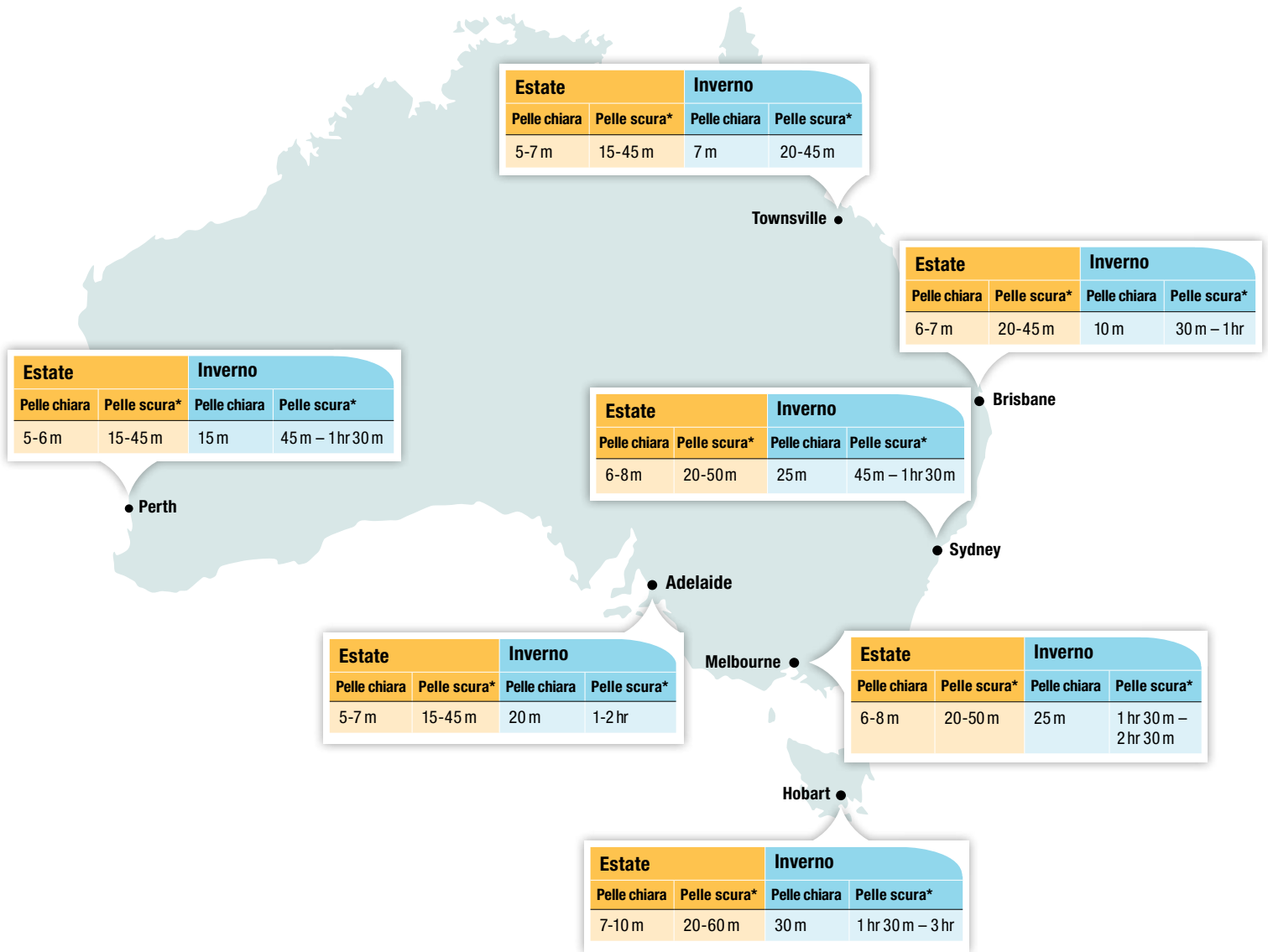
\*\* intervallo ampio dovuto alla latitudine e al tipo di pelle: è necessaria maggiore esposizione per le pelli più scure e le latitudini più a sud.



## Esposizione al sole raccomandata per la vitamina D secondo il luogo

<b>Estate:</b>	(dicembre – gennaio) alle 10 am o alle 2 pm (ora solare)^
<b>Inverno:</b>	(luglio – agosto) a mezzogiorno

- Esposizione secondo la stagione, il luogo e il tipo di pelle
- Braccia esposte o area di pelle equivalente
- Quasi tutti i giorni
- m = minuti



Fonte: Vitamin D and Health in adults in Australia and New Zealand: Position Statement 2012.

Gli orari sono una guida generale basata su valori medi. Gli orari potrebbero cambiare base alle condizioni meteorologiche e alle reazioni personali.

^ Alle 11 o alle 3 pm durante l'ora legale.

\* Per le pelli più scure (e le latitudini più a sud) è necessario un tempo di esposizione 3-6 volte più lungo secondo il tipo di pelle.

## Buono a sapersi:

La trasmissione di raggi UVB attraverso i normali vetri trasparenti è minima, per cui l'esposizione al sole dovrebbe avvenire all'aperto.

## La carenza di vitamina D

La carenza di vitamina D è molto comune in Australia: oltre il 30% degli australiani ha una leggera, moderata o seria carenza.

La carenza di vitamina D può avere un forte impatto sulla salute delle ossa. Negli anziani, accresce il rischio di cadute e di fratture.

Bassi livelli di vitamina D possono anche arrecare dolori alle ossa e alle articolazioni e debolezza muscolare. Nei neonati e nei bambini, la carenza di vitamina D può portare al rachitismo, una patologia che causa debolezza ossea e muscolare nonché deformità. La carenza di vitamina D nei neonati è dovuta alla carenza nelle madri e, se non rettificata, avrà un impatto duraturo sul normale sviluppo delle ossa del bambino.

Potreste essere a rischio di carenza di vitamina D se:

- Siete anziani e costretti in casa o vivete in un istituto.
- Siete naturalmente scuri di carnagione, poiché i pigmenti della pelle scura riducono la penetrazione della luce UV.
- State evitando il sole per proteggere la pelle o dietro consiglio medico per altre patologie.
- Lavorate al chiuso (ufficio, fabbrica, turni di notte).
- Vi coprite per ragioni religiose o culturali.
- Avete altri disturbi alla salute che alterano il modo in cui il corpo assorbe o elabora la vitamina D.
- I neonati di madri con carenza di vitamina D sono anch'essi a rischio di carenza.

## I test per la vitamina D

I livelli di vitamina D possono essere determinati con un esame del sangue. Il vostro medico deciderà se avete bisogno di un esame del sangue in base alla vostra generale esposizione al sole e un'analisi degli altri fattori di rischio. Il corpo può immagazzinare un certo ammontare di vitamina D, tuttavia i livelli possono cambiare nel corso dell'anno, con la più alta concentrazione alla fine dell'estate e la più bassa alla fine dell'inverno.

Come guida generale, Osteoporosis Australia consiglia alla maggioranza delle persone di avere livelli di vitamina D non inferiori a 50 nmol/L alla fine dell'inverno, il che significa livelli più alti durante l'estate di 60-70 nmol/L.



## Gli integratori di vitamina D

Per coloro che hanno carenze di vitamina D, potrebbe essere necessario assumere un integratore. Gli integratori di vitamina D sono disponibili in compresse, capsule, gocce o liquidi. La maggior parte di essi è 'vitamina D3', e la dose di prodotto viene indicata in unità internazionali (IU).

Il medico vi consiglierà la dose più adatta al vostro caso. Anche il farmacista può darvi indicazioni generali sugli integratori di vitamina D.

Osteoporosis Australia consiglia le seguenti dosi di vitamina D a titolo di guida generale:

- Per coloro che si espongono al sole meno di quanto consigliato:
  - Al di sotto dei 70 anni: almeno 600 IU al giorno.
  - Oltre i 70 anni: almeno 800 IU al giorno.
- Per coloro che evitano il sole o per chi è a rischio di carenza di vitamina D (cfr. 'La carenza di vitamina D' per scoprire se siete a rischio) potrebbero essere necessarie dosi più alte:
  - 1,000-2,000 IU al giorno.
- Per le persone con carenza di vitamina D moderata o seria (livelli inferiori a 30 nmol/L):
  - Per 6-12 settimane potrebbero essere necessari 3.000-5.000 IU al giorno per innalzare i livelli di vitamina rapidamente, seguito da livelli di mantenimento di 1000-2000 al giorno, sotto controllo medico.

**Nota:** Potrebbero essere necessari 3-5 mesi per notare importanti miglioramenti della vitamina D, per cui è importante assumere gli integratori come consigliato.

## Si può prendere troppa vitamina D?

La vitamina D è raramente dannosa e sono stati riscontrati disturbi solo in caso di dosi di gran lunga eccessive (molto maggiori di quelle menzionate). Singoli dosi annuali di alti livelli sono sconsigliate.

Tuttavia, in pazienti con carenza seria di vitamina D, dosi più alte di quelle mensili raccomandate potrebbero essere efficaci quando somministrate da un medico.

## La vitamina D e l'alimentazione

Il cibo non può fornire un ammontare adeguato di vitamina D e la maggior parte delle persone fa affidamento sull'esposizione al sole per raggiungere i livelli consigliati. Un limitato numero di alimenti contiene piccole dosi di vitamina D (il pesce grasso come aringhe e sgombri, il fegato, le uova e i cibi con aggiunta di vitamina D come margarina, alcuni tipi di latte). L'Australia ha un basso tasso di cibi con aggiunta di vitamina D in confronto ad altri Paesi quali il Regno Unito, il Canada e gli USA, dove l'esposizione al sole è spesso insufficiente a raggiungere i livelli adeguati di vitamina D. Al momento, l'aggiunta di vitamina D è oggetto di discussione anche in Australia.