

TOP salute, medicina e benessere

D1, D2... D5: VIVA LE VITAMINE "DI" SOLE

La loro produzione si innesca coi raggi ed è indispensabile in menopausa e in gravidanza, per il corretto sviluppo del feto. Ma attente a...

Simona Lovati
Milano, agosto

Meglio conosciuta con l'esotico appellativo di "vitamina del sole", in quanto può essere generata dal nostro organismo grazie all'esposizione ai raggi solari, la vitamina D è una sostanza "anomala", dal momento che si comporta come un ormone, regolando alcune funzionalità del nostro corpo. «In realtà», spiega il dottor Marco Turco, dentista responsabile dei piani di cura per i centri Samadent a Roma, «sarebbe più corretto parlare di vitamine del gruppo D, al plurale, perché si tratta di una categoria di pro-ormoni liposolubili, costituita da cinque diverse componenti, D1, D2, D3, D4, D5. Il ruolo primario

di questo elemento è favorire l'assimilazione del calcio e del fosforo a livello osseo e garantire il mantenimento di un'adeguata mineralizzazione dello scheletro».

Scorta estiva per l'inverno

Circa l'80-90 per cento della sostanza che il corpo assorbe può essere ottenuta tramite l'esposizione ai raggi solari per dieci minuti al giorno. Basti pensare che in condizioni di benessere fisico, la vitamina D prodotta e accumulata nei mesi estivi è sufficiente anche per il periodo invernale. In percentuali decisamente inferiori, la possiamo reperire attraverso l'alimentazione. Il cibo che ne contiene di più è l'olio di fegato di merluzzo, di norma però poco amato per via del suo gusto poco gradevole

al palato, seguono i pesci grassi (salmone, tonno e aringa), latte e yogurt arricchiti con questo complesso vitaminico.

Gli effetti su mamme e bebè

«Un deficit in gravidanza», sottolinea lo specialista, «può avere ripercussioni sullo sviluppo del sistema scheletrico del feto, sulle sue abilità mentali e psicomotorie e sulla dentatura del piccolo, provocando un incremento della possibilità di ipoplasie (malformazioni) dello smalto, carie e piorrea, nonché infiammazione degli alveoli dentali». Anche la futura mamma deve pertanto esporsi al sole, con qualche accortezza in più: utilizzare una protezione elevata per schermare la pelle, più sensibile durante i nove mesi, e bere molta acqua per non dis-

10 MINUTI AL DÌ
È il tempo sufficiente per accumulare la necessaria dose di Vitamina D. Questi pro-ormoni favoriscono l'assimilazione di calcio e fosforo nelle ossa. Fondamentali per lo sviluppo del feto.

idratate l'organismo. «Di contro», precisa il dottor Turco, «un basso dosaggio in dolce attesa può causare complicazioni, per esempio, un aumento del rischio di distacco di placenta, di parto cesareo e, nei casi più gravi, può degenerare in eclampsia, una patologia caratterizzata da convul-

ATLETI AL MARE
Una vacanza al mare è anche l'occasione per praticare in libertà attività sportive impossibili in città. Dal beach volley alla canoa.



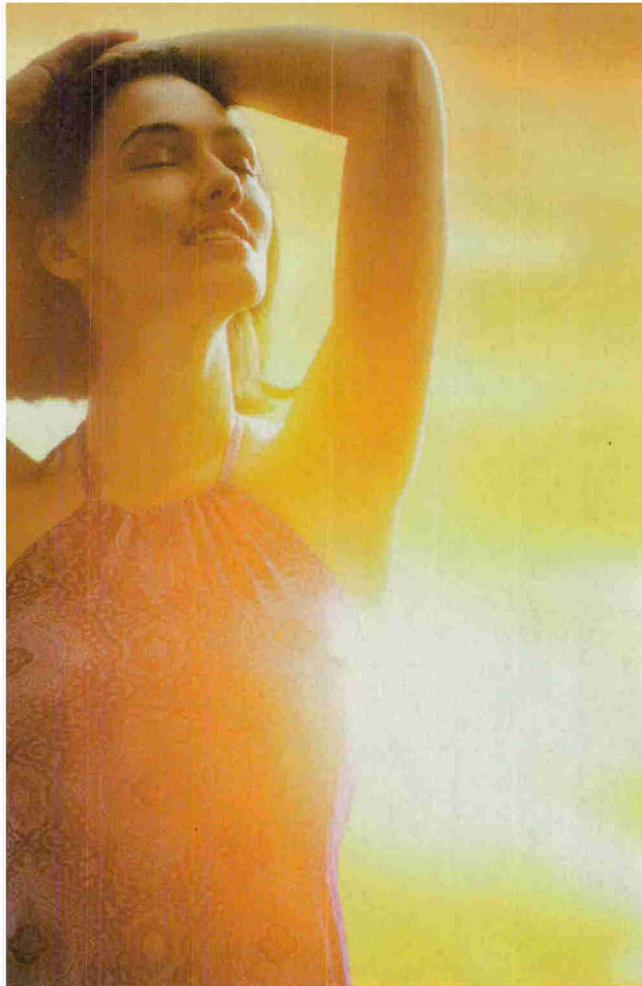
92

salute in 6 gocce di Simona Lovati

GLI SPORT IN ACQUA E PURE IN SPIAGGIA

Utili, ma con precauzione: evitare le ore più calde e proteggersi con creme solari

NUOTARE FA BENE AL CUORE E ALLE OSSA
«È l'attività principe dal punto di vista cardiovascolare», sottolinea il dottor Giampiero Patrizi, cardiologo e medico dello sport, «con una valenza anche sul sistema osteo-articolare».



Chiedi. il medico risponde

A cura di Emanuela T. Locati, medico chirurgo
Scrivi a: rubrichetop@gvperiodici.com



PILLOLA IN RITARDO
Ho ritardato di un giorno l'assunzione della prima pillola della confezione. In questo modo sono tutto il mese senza copertura contraccettiva?

Lisa, Taranto

La pillola anticoncezionale, per essere efficace, deve essere assunta con precisione. A seconda del contraccettivo che utilizza, troverà informazioni sul foglietto illustrativo del farmaco. Se non si sente tranquilla, chiedi al tuo ginecologo. Non si è mai troppo scrupolosi.

CURA DI PROBIOTICI
Sto per andare in vacanza in Madagascar. Secondo lei ha senso fare una cura di fermenti lattici prima della partenza, a scopo preventivo?

Vittoria, Torino

Una cura di probiotici, se l'intestino è sano, non ha alcun senso. Le consiglio piuttosto di informarsi sul sito del ministero della Salute (www.salute.gov) per verificare eventuali vaccinazioni.

DOLORI ARTICOLARI
Sono da poco entrata in menopausa e ho iniziato a soffrire di dolori articolari. Secondo lei è normale o devo sentire uno specialista? Nel caso, meglio un ginecologo o un reumatologo?

Nina, Livorno

In primis mi rivolgerei a un ginecologo per verificare se sia necessario iniziare una terapia ormonale sostitutiva. Se poi il problema dovesse continuare, meglio andare prima dal medico curante ed eventualmente consultare un reumatologo su suo consiglio, magari dopo aver già fatto alcuni esami.



sioni». In menopausa, il metabolismo femminile subisce un'alterazione ormonale significativa, con una drastica riduzione della produzione di estrogeni, una condizione che provoca una demineralizzazione delle ossa. Per contrastare questo fenomeno e scongiurare il rischio di osteoporosi,

in questa delicata fase della vita le donne devono prestare particolare attenzione ai livelli di vitamina D.

Il pericolo del sovradosaggio

Un'eccessiva assunzione implica un concreto pericolo di tossicità. «Que-

sto stato si manifesta con nausea, vomito, mancanza di appetito, costipazione, debolezza e perdita di peso», conclude il dottor Turco, «fino ad arrivare a una situazione di ipercalcemia (aumento dei valori di calcio), che può indurre disturbi psicologici, quali depressione, stato confusionale, letar-

gia e aritmie cardiache. Quantità elevate, specie in associazione a integratori di calcio, comportano anche rischio più elevato di calcoli renali. L'intossicazione da vitamina D tramite l'esposizione al sole o per via alimentare è improbabile. Più plausibile è un abuso di integratori alimentari». **T**

BEACH VOLLEY: PER MUSCOLI E COORDINAZIONE

È uno sport completo e potenzia il sistema muscolare in modo uniforme e simmetrico. È utile per la coordinazione motoria e i riflessi. La soffice superficie della sabbia protegge ginocchia e caviglie.

BOCCE: STIMOLA IL MOVIMENTO DEI PIÙ PIGRI

Uno stimolo per fare un po' di movimento anche se si è pigri. Favorisce coordinazione e concentrazione. Basta non rimanere troppo in piedi in attesa del proprio turno di gioco.

BENEFICI DELLO JOGGING SUL BAGNASCIUGA

A qualsiasi velocità è utile e vantaggioso per cuore e polmoni. L'importante è non eccedere in intensità. Rafforza muscoli e articolazioni delle caviglie e apporta benefici alla circolazione.

BEACH TENNIS: PER SVILUPPARE GAMBE E MENTE

È l'evoluzione dei racchettoni da spiaggia, caratterizzato da una buona dose di movimento: stimola i riflessi, l'impegno mentale e sviluppa in maniera simmetrica gli arti inferiori.

CANOA: BRACCIA E TRONCO SI RAFFORZANO

Aumenta la resistenza fisica. Occorre un minimo di dimastichezza con la pagaia per evitare di ribaltarsi. «Il lavoro si concentra sulle braccia e i muscoli del tronco», conclude il dottor Patrizi.