

Salute/ vero o falso Vitamina D, prezioso alleato: scopriamo perché con il dottor Turco

Dieci minuti al giorno di sole e di benessere

«Il corpo la assorbe con l'esposizione alla luce» • «L'abuso di integratori è molto pericoloso»

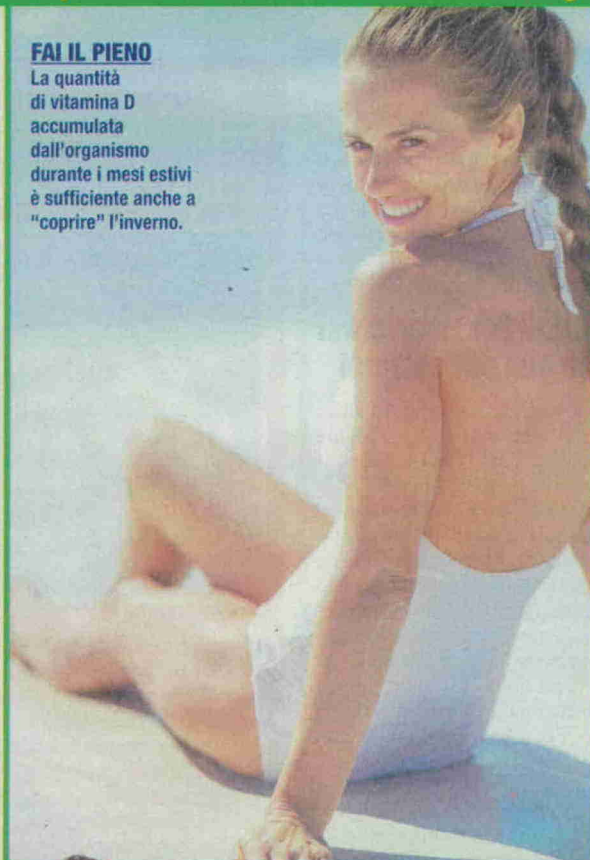
Stimola l'assorbimento di calcio, fosforo e collabora al mantenimento di un'adeguata mineralizzazione dello scheletro. La vitamina D (o vitamine del gruppo D, promonomi liposolubili costituiti da cinque diverse sostanze, D1, D2, D3, D4, D5) è un elemento utile in particolar modo in gravidanza, per consentire un corretto sviluppo del feto, e per le donne in menopausa. Il nostro organismo non è in grado di produrla in autonomia e solo pochi alimenti ne contengono livelli apprezzabili, fatta eccezione per l'olio di fegato di merluzzo, il quale, però, non viene abitualmente consumato dato il suo gusto poco gradevole al palato. In misura minore, è presente nei pesci grassi, come il salmone, il tonno, l'aringa, mentre tra le carni la troviamo nel fegato. In commercio sono reperibili anche latte e yogurt arricchiti con questo complesso vitaminico, seppur in quantità limitate. Il metodo migliore per "fare il pieno"? È stato dimostrato che la maggior parte della vitamina D, pari all'80-90 per cento di quella che il corpo assorbe, può essere ottenuta attraverso l'esposizione alla luce del sole per dieci minuti al giorno. Per saperne di più ci siamo rivolti al dottor Marco Turco, dentista e responsabile dei piani di cura dei centri Samadent a Roma.

Niente controindicazioni al sovradosaggio
FALSO

Un'eccessiva assunzione di vitamina D implica un concreto pericolo di tossicità. «Questo stato si manifesta con nausea, vomito, mancanza di appetito, costipazione, debolezza e perdita di peso», commenta lo specialista, «nei casi più gravi, si può arrivare a una

FAI IL PIENO

La quantità di vitamina D accumulata dall'organismo durante i mesi estivi è sufficiente anche a "coprire" l'inverno.



L'ESPERTO Laureato in Odontoiatria e Protesi Dentaria presso l'Università degli Studi di Torino, Marco Turco è responsabile dei piani di cura dei centri Samadent di Roma e membro della Società Italiana di Parodontologia.

condizione di ipercalcemia, l'aumento dei valori di calcio, che può generare disturbi psicologici come depressione, stato confusionale, letargia, e ad aritmie cardiache. Dosi elevate, specie in associazione a integratori di calcio, comportano un incremento del rischio di calcoli renali. L'intossicazione da vitamina D attraverso l'esposizione solare o per via alimentare è piuttosto improbabile. Più plausibile, invece,

è il verificarsi di abuso di integratori alimentari», spiega il dottore.

Anche le donne in dolce attesa devono esporsi al sole
VERO

«Le accortezze che devono avere le gestanti», sottolinea il dottor Turco, «sono relative a una maggiore protezione della pelle, più sensibile in questi mesi, e a non disidratare l'organismo. In condizioni di benessere fisico generale, la vita-

mina D, prodotta e accumulata nel nostro corpo durante i mesi estivi grazie a una maggiore irradiazione della luce solare, è sufficiente anche per il periodo invernale».

Non ci sono rischi per i nascituri in caso di carenza
FALSO

«Un deficit di vitamina D durante i nove mesi può avere ripercussioni sullo sviluppo del sistema scheletrico del feto», prosegue l'esperto, «ma anche sulla sua dentizione futura e incidere sulle abilità mentali e psicomotorie. Questa situazione di insufficienza aumenta inoltre la possibilità di malformazioni dello smalto, di carie e di piorrea, nonché un'infiammazione degli alveoli dentali».

Un basso dosaggio dà problemi in gravidanza
VERO

«Può indurre complicazioni quali la pre-eclampsia, nota come gestosi», rivela l'odontoiatra, «che provoca un aumento del rischio di distacco della placenta e, nei casi più seri, può degenerare in eclampsia, una patologia grave, potenzialmente letale, caratterizzata da convulsioni. Carenze di vitamine D aumentano anche il rischio di dovere ricorrere a un parto cesareo».

Non ha effetti benefici sulle donne in menopausa
FALSO

«In menopausa, l'organismo della donna subisce un'alterazione ormonale», conclude il dottor Turco, «con una drastica riduzione della produzione di estrogeni, causa di una demineralizzazione delle ossa. Per contrastare tale fenomeno e scongiurare l'eventuale comparsa di osteoporosi, le donne in menopausa dovrebbero prestare particolare attenzione ai livelli di vitamina D». **V**

di Simona Lovati