



Omaggio di:

## La vitamina D, una sostanza dalle molteplici funzioni

È difficile definire la vitamina D in modo univoco. Una vitamina è una molecola essenziale per la vita, che non viene sintetizzata dal corpo, ma la vitamina D è prodotta dalla nostra pelle! Sarebbe opportuno considerarla più come un ormone, ma cosa importa dopo tutto, quando si comincia a scoprirne tutti i potenziali benefici?

### Promemoria

Il colecalciferolo (vitamina D<sub>3</sub>) è una vitamina che evoca il sole e per una buona ragione... Viene sintetizzato negli strati profondi dell'epidermide a partire dal colesterolo mediante i raggi UVB. Questa vitamina è contenuta anche negli alimenti, come i pesci grassi (salmone, sardine) o nei vegetali sotto forma di vitamina D<sub>2</sub> (funghi, cereali).

La sua funzione più conosciuta è la regolazione del metabolismo fosfo-calcico, con un massiccio impiego nella prevenzione di rachitismo, osteomalacia o fratture da osteoporosi grazie alla sua azione che preserva la massa ossea.

### Nuovi orizzonti

Numerose indagini epidemiologiche tendono ad ampliare l'ambito d'impiego di questa vitamina. È stato evidenziato, ad esempio, l'aumento della forza

muscolare negli anziani trattati, con la conseguente immediata diminuzione del numero di cadute. Analogamente, tra le popolazioni oggetto dello studio in base a criteri stagionali (da dicembre a marzo), si è registrata una diminuzione dei casi di influenza.

È altresì noto che la vitamina D regola oltre 200 geni coinvolti nella proliferazione cellulare, elemento di notevole interesse nell'ambito della ricerca sul cancro.

Infine, la carenza di colecalciferolo, che interessa l'80% delle popolazioni dell'emisfero nord, è un fattore di rischio cardiovascolare. La vitamina D si oppone infatti alle due fasi dell'aterosclerosi: infiammazione e calcificazione delle arterie.

Il campo d'azione di questa vitamina è così ampio in fatto di indicazioni e d'in-



**Uno stile di vita urbano, l'uso di protezioni solari e indumenti coprenti, combinati con un insufficiente apporto alimentare, rendono l'ipovitaminosi D una condizione frequente e spesso sottodiagnosticata.**

dividui, da indurci a riconoscere l'importanza della sua assunzione regolare a qualsiasi età.

**Dott. Stéphane Hoën**  
[www.vitaexpress.ch](http://www.vitaexpress.ch)

**IMPRESSUM:** Edizione francese, tedesca e italiana. Supervisione editoriale: Rita Costa Ducret, farmacista, nutrizionista, omeopata. Editore: Les ateliers de la presse Sàrl. Direttore: Serge C. Ducret. Concezione e regia pubblicitaria: Communis Sàrl - Healthcare Media Concept - 1752 - Villars-sur-Glâne - tel. 026 409 77 10 - E-mail: [info@communis.ch](mailto:info@communis.ch). Backoffice Manager: Chantal Perroud. Assistente commerciale: Claudia Bürgisser. Grafica: Natalya Davydova. Distribuzione: farmacie + drogherie. © La riproduzione parziale o integrale della versione cartacea o digitale senza l'autorizzazione dell'editore è vietata, oltre che illegale. Riproduzione e adattamento di ogni tipo sono da considerarsi illeciti.