9 novembre 2012 11:41

Vitamina D. Ce ne siamo dimenticati?

di Primo Mastrantoni

Un tempo lontano ai bambini si dava un cucchiaio di olio di fegato di merluzzo. Sapore terrificante che provocava ribellioni, subito domate. Ma l'olio contiene buone quantita' di vitamina D, la vitamina antirachidismo. In effetti la vitamina D promuove l'assunzione di calcio da parte del tratto gastrointestinale e l'indurimento del tessuto osseo. Essa influenza la potenza muscolare, regola il metabolismo del calcio e del fosfato ed e' quindi coinvolto in altri processi metabolici del corpo. La vitamina D, oltre che nell'aborrito olio di fegato di merluzzo, e' contenuta nei pesci grassi (aringa e salmone) ma e', soprattutto, il corpo che la produce, nella pelle attraverso la luce solare. Ovviamente i tempi di esposizione variano in relazione alle stagioni e alle latitudini. In Italia, maggior tempo d'inverno minore d'estate, anche perche' una eccessiva esposizione solare estiva puo' avere effetti negativi (cancro della pelle); una media di 15 minuti giornaliera dovrebbe essere sufficiente. L'arricchimento generale di alimenti con la vitamina D non e' raccomandato dalla BfR, l'istituto federale tedesco per la valutazione dei rischi.