

Vitamina D

PREZIOSA PER LE OSSA E NON SOLO

- Facilita l'assorbimento del calcio proveniente dai cibi
- Aiuta a costruire e mantenere ossa e denti forti
- Favorisce la contrattilità dei muscoli
- Svolge un'azione neuroprotettiva
- Contribuisce alla salute del sistema immunitario



Sai che?

La VITAMINA D interviene sulla composizione del microbiota, mantenendone efficiente la funzione di difesa del nostro organismo da virus e batteri nocivi

FONTI PRINCIPALI

Raggi UVB del sole

80%

Alimentazione

20%

- E' importante stare all'aperto un'ora al giorno, con mani, braccia, viso e collo scoperti
- Le nuvole o l'inquinamento riducono gli UVB di oltre il 50%
- I raggi UVB non penetrano il vetro delle finestre
- La vitamina D è presente in maniera significativa solo in pochi alimenti

LATTE E DERIVATI TRA LE UNICHE FONTI ALIMENTARI

CONTENUTO MEDIO DI VITAMINA D IN UI (unità internazionali)

Olio di fegato di merluzzo	400 UI/5ml (1 cucchiaino da the)
Dentice, merluzzo, orata, palombo, sogliola, trota, salmone, aringhe	300-1500 UI/100 g
Fegato di manzo	40-70 UI/L
Maiale	40-50 UI/100 g
Burro - Panna	30 UI/100 g
Tuorlo d'uovo	20 UI/100 g
Formaggi	12-40 UI/100 g
Latte vaccino - di capra	5-40 UI/L
Yogurt	2,4 UI/100 g



Latte e derivati grazie ai loro micro e macronutrienti sono un alimento ideale per formare e mantenere la struttura ossea

FABBISOGNO GIORNALIERO

15 µg (600 UI)
Bambini, adolescenti e adulti

20 µg (800 UI)
Anziani ≥ 75 anni

Può aumentare con l'**età**

L'alimentazione in Italia fornisce circa **100 UI**

CARENZA DI VITAMINA D

Riguarda **8 italiani su 10**

Dipende soprattutto da una **scarsa esposizione solare** e dall'invecchiamento della popolazione

Il rischio di carenza è più elevato nelle persone **obese**

Rappresenta un rischio per la salute scheletrica

Osteoporosi: le ossa diventano più fragili ed esposte a un maggior rischio di frattura anche per traumi di lieve entità

OCCHIO AGLI ESAMI DEL SANGUE

	nmol/L	ng/ml
Grave carenza	<25	<10
Carenza	25-50	10-20
Insufficienza	50-75	20-30
Valore desiderabile	75-125	30-50
Eccesso	125-375	50-150
Tossicità	>375	>150

D

Controlla i tuoi livelli di 25(OH)D: la SIOMMMS (Società Italiana dell'Osteoporosi) li definisce ottimali se **≥ 30ng/ml**