

Il ruolo del calcio e della vitamina D nel trattamento dell'osteoporosi

La vitamina D permette di aumentare l'assorbimento del calcio necessario al mantenimento della massa ossea. Un apporto sufficiente di vitamina D e di calcio è un mezzo semplice e indispensabile di prevenzione, ma contribuisce anche al successo del Suo trattamento contro l'osteoporosi.

A cosa serve la vitamina D?

La vitamina D favorisce l'assorbimento del calcio a livello intestinale. Il calcio è il principale costituente delle ossa. La vitamina D condiziona quindi la mineralizzazione delle ossa e contribuisce alla loro solidità.

Dopo la menopausa, la stragrande maggioranza delle donne soffre di una carenza di vitamina D a causa di un apporto insufficiente, ma anche di una minore capacità di assorbimento. Tutto ciò contribuisce alla comparsa dell'osteoporosi.

Dove posso trovare la vitamina D?

Diversamente dal calcio, gli alimenti contengono poca vitamina D. Essa si trova essenzialmente nell'olio di fegato di pesce (il famoso olio di fegato di merluzzo), in certi pesci grassi (salmone, sgombro, sardine), nel tuorlo d'uovo, nel burro, nel fegato e nel formaggio.

La principale fonte di apporto di vitamina D è l'esposizione al sole, in quanto la vitamina D viene sintetizzata a livello della pelle sotto l'effetto dei raggi ultravioletti del sole: Si esponga al sole per 10-15 minuti al giorno, con la testa e le braccia scoperte. Tuttavia, la produzione di vitamina D attraverso la pelle diminuisce con l'età.

Per assumere le dosi raccomandate di vitamina D (800 UI al giorno), bisognerebbe mangiare, ad esempio, 44 uova o 10 panetti di burro...cosa non fattibile.

È quindi indispensabile un apporto complementare di vitamina D.

Ciò dipende dall'esposizione al sole

D'inverno la luce del sole è più debole e ci copriamo molto per uscire. Per tale motivo produciamo meno vitamina D che d'estate.

Bisogna ricordare che la quantità di vitamina sintetizzata può variare molto in base al tipo di pelle. Le pelli scure devono essere esposte al sole per più tempo per produrre la stessa quantità di vitamina. Ma attenzione: sebbene l'applicazione della crema protettiva a massima protezione diminuisca la quantità di raggi UV che giungono alla pelle, e quindi la sintesi della vitamina D, essa resta assolutamente necessaria quando ci si espone al sole.

Come posso conseguire il mio obiettivo di apporto di calcio?

Il calcio è il maggiore costituente dello scheletro. La quasi totalità del calcio serve alla formazione e alla solidità delle ossa. È pertanto indispensabile un apporto di calcio sufficiente.

Il calcio può essere introdotto con l'alimentazione: i latticini come il latte, i formaggi, lo yogurt, anche con lo 0% di grassi, sono una fonte nota di calcio. Le acque minerali, lisce o gassate, sono una fonte più o meno ricca di calcio.

Purtroppo, però, per ottenere i 1.200 mg al giorno di fabbisogno quotidiano di calcio di una donna di 60 anni, è necessaria una elevata quantità di questi alimenti, e ciò avviene raramente nella pratica.

Da ciò nasce la necessità di un'integrazione farmacologica quotidiana di calcio.

L'apporto di vitamina D e di calcio contribuisce a una prevenzione efficace dell'osteoporosi ed è essenziale per il successo di un eventuale trattamento contro l'osteoporosi. Il calcio si introduce con un'alimentazione appropriata, la vitamina D si assume con gli integratori, ma attenzione alle carenze di apporto.

Redazione a cura di "Malice & Co. (Francia)". Traduzione e revisione a cura del Dott. Emilio Romanini.

Informazioni relative al documento

Data di creazione: **30/04/10**