

PRESENTE E FUTURO DELL'IMPIEGO DELLA VITAMINA D NELLE PATOLOGIE EXTRAOSSEE

La Vitamina D gioca un ruolo fondamentale nell'ambito dei meccanismi di controllo ed omeostasi del metabolismo osseo, ma gli studi più recenti hanno messo in luce una serie di attività di questa vitamina anche in altri ambiti patologici.

La conferma si è avuta in occasione del **"5th Meeting Skeletal Endocrinology"** tenutosi presso l'Università di Brescia dal 20 al 21 settembre scorsi.

"Il ruolo principale della vitamina D - spiega il Professor Andrea Giustina, Ordinario di Endocrinologia dell'Università di Brescia e organizzatore del convegno - "è sicuramente quello di aiutare il calcio a fissarsi nelle ossa, ma recenti studi hanno anche dimostrato come questa vitamina, che in realtà è un vero e proprio ormone, sia in grado di agire in altri distretti quali muscoli, cuore, polmoni, o sulla proliferazione cellulare, in quanto il suo recettore è presente ovunque nel nostro organismo".



Particolarmente interessante, per esempio, pare essere un'attività preventiva della vitamina nei confronti del diabete.

Uno studio condotto recentemente in Australia su 5.200 soggetti non diabetici [1], ha dimostrato come un incremento dei livelli di vitamina D possa ridurre del 29 per cento il rischio di diabete di tipo 2.

Un altro studio pubblicato nel 2012, condotto su pazienti diabetici di tipo 1 [2], ha mostrato invece come il trattamento con vitamina D abbia un effetto immuno-protettivo, rallentando la distruzione autoimmune delle cellule β del pancreas che caratterizza questo tipo di patologia.

Secondo Bess Dawson-Hughes, del Human Nutrition Research Center on Aging della Tufts University di Boston "una serie di studi hanno mostrato anche una correlazione tra carenza di vitamina D e diabete di tipo 2.

Alcuni trial sembrano confermare l'ipotesi di un ruolo della vitamina D nella prevenzione del diabete, soprattutto in pazienti ad alto rischio, con alterata glicemia a digiuno e/o ridotta tolleranza al glucosio. Sarebbe opportuno - precisa la Dawson-Hughes - condurre degli studi clinici di vasta scala per confermare queste ipotesi".

Anche nell'ambito delle patologie autoimmuni, alcune evidenze sembrano far ipotizzare una funzione specifica della vitamina.

Da uno studio italiano del 2010 [3], che ha coinvolto 1.191 pazienti con artrite reumatoide presso 22 centri sul territorio nazionale, è emerso che bassi livelli di vitamina D risultano significativamente associati a disabilità e maggior attività della malattia.

Infine, sempre secondo Giustina, le recenti evidenze scientifiche hanno rilevato che bassi livelli di vitamina D sono presenti in molte malattie, "per esempio quelle cardiovascolari come lo scompenso cardiaco, l'ipertensione e correlano con il rischio di mortalità da cause cardiache.

Inoltre, l'ipovitaminosi D è stata associata con una maggiore suscettibilità alle infezioni tanto che almeno nel bambino uno studio randomizzato ha dimostrato che la supplementazione invernale con vitamina D ha ridotto in modo significativo i casi di influenza.



Per ciò che riguarda il sistema respiratorio è stata riportata una correlazione con le riacutizzazioni dell'asma. E' importante sottolineare come l'associazione tra vitamina D e l'insorgenza o la gravità di molte malattie è spesso basata su studi epidemiologici, che dovranno essere confermati da studi clinici di intervento. Oggi comunque vi è sufficiente evidenza per affermare che la supplementazione di questa sostanza quando ve ne sia una carenza è sempre più importante".

Questo soprattutto vale nella popolazione italiana: secondo i più recenti studi, l'86 per cento delle donne sopra i 70 anni ha una vera e propria carenza di vitamina D [4]. Ma questo avviene anche nei soggetti giovani e sani: il 35 per cento ha livelli carenti e il 65 per cento insufficienti [5].

Il fabbisogno di vitamina D varia da 1.500 unità internazionali al giorno per adulti sani a 2.300 unità internazionali al giorno per gli anziani; può essere più alto nei soggetti con particolari condizioni di carenza.

L'alimentazione (in particolare latte e derivati, grassi animali e pesci grassi, come il salmone) contribuisce in media per circa 200 unità internazionali al giorno, pari a circa il 20 per cento del fabbisogno. Il restante 80 per cento dovrebbe essere garantito dall'esposizione solare, fondamentale per la sintesi della sostanza nel nostro organismo.

Bibliografia essenziale

1 Gagnon C et al, Diabetes Care, 2011

2 Gabbay MAL et al, Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 2012

3 Rossini M. et al. Arthritis Research & Therapy, 2010

4 Adami et al, Linee guida su prevenzione e trattamento dell'ipovitaminosi D, 2011

5 Ibidem

6 Ibidem

A cura del Comitato scientifico della Fondazione Istituto Danone



ISTITUTO DANONE
Nutrizione e Salute

