

DIFENDIAMO NATURALMENTE IL TUO BENESSERE

FARMACIA NUCCI

via della Libertà, 48, Agliana (PT)

FARMACIA PICCONI

via Provinciale Montalbano, 317/a, Casalguidi (PT)

FARMACIA BALDASSARRI

via Vecchia Provciale Lucchese, 22, Masotti - Serravalle P.se (PT)

FARMACIA DI BELVEDERE

via Dalmazia, 326, Pistoia

FARMACIA SCORCELLETTI

via Portalborgo, 110, Pistoia

FARMACIA DEL NESPOLO

via Pratese, 316, Pistoia

FARMACIA SAN MARCO

via Antonelli, 17, Pistoia

FARMACIA DI MARESCA

via Risorgimento, 72, San Marcello P.se (PT)

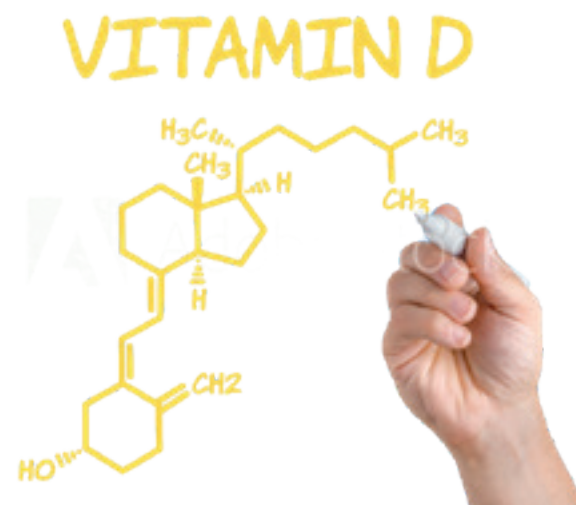
FARMACIA SAN FRANCESCO

via Curtatone e Montanara, 21, Pistoia

WWW.FARMACIEFAI.IT



VITAMINA D3



Vitamina D3

La Vitamina D3, o colecalciferolo, è una vitamina liposolubile essenziale per il nostro organismo, che viene normalmente sintetizzata nella pelle grazie all'azione dei raggi solari.

La Vitamina D è di fondamentale importanza per l'organismo, in quanto contribuisce all'assorbimento del calcio e, quindi, al normale mantenimento di ossa e denti. Inoltre esercita effetti benefici anche sul sistema immunitario e sulla funzionalità muscolare, anche quella cardiaca.

Fonti principali

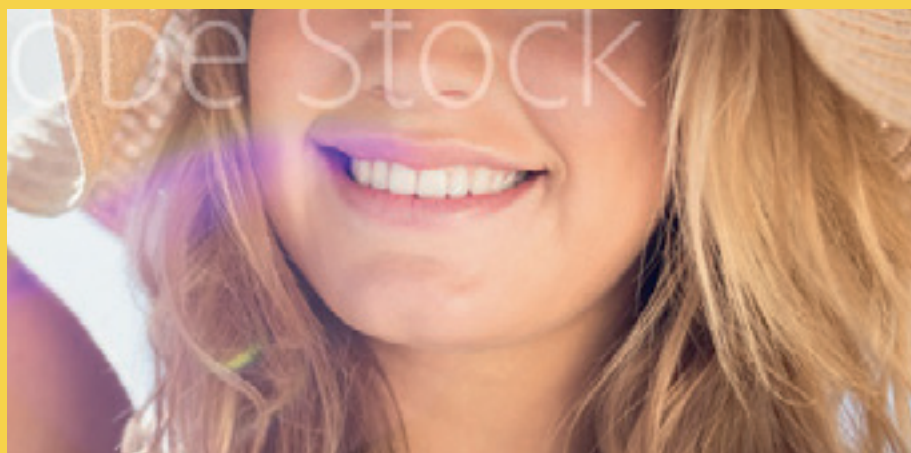
- esposizione al sole
- l'olio di fegato di merluzzo
- pesci ricchi di grassi, le uova (tuorlo)
- fegato

Quindi una dieta equilibrata e l'esposizione al sole, con le dovute cautele, dovrebbero garantire livelli adeguati di vitamina D.

Il nostro organismo è in grado di sintetizzare autonomamente la Vitamina D con la sola esposizione della pelle al sole; si stima che 10 minuti di esposizione di una adeguata superficie corporea siano sufficienti a prevenirne la carenza, ma è bene ricordare che un'esposizione eccessiva al sole può essere causa di invecchiamento cutaneo precoce e di un aumento del rischio di sviluppo dei tumori.

I soggetti maggiormente esposti ad una carenza di vitamina D sono rappresentati da coloro che trascorrono ben poco tempo all'aria aperta durante la vita quotidiana e da chi non assume fonti alimentari di vitamina D.

In caso di carenza di vitamina D il medico dovrebbe consigliare un cambiamento dello stile di vita o dell'alimentazione, e l'assunzione di un integratore specifico.



Apporti consigliati

- Almeno 400 UI dalla nascita fino ad 1 anno di vita
- 600 UI dopo il primo anno di vita
- 1500 UI per gli adulti sani
- 2300 UI per gli anziani

Questo apporto può aumentare se i bambini non sono esposti alla luce del sole e comunque nei mesi invernali.
Fonte: Linee Guida su prevenzione e trattamento dell'ipovitaminosi D con colecalciferolo - SIOMMS 2011

Molto spesso la carenza di Vitamina D è silente e solo raramente possono comparire i seguenti sintomi:

- dolori alle ossa e dolori muscolari cronici
- rachitismo
- osteoporosi
- problemi cardiaci

Importanza della Vitamina D

- Rinforza ossa e denti (regola l'assorbimento del Calcio e del fosforo a livello intestinale) ed è dunque fondamentale per prevenire e curare l'osteoporosi.

- Aumenta le difese immunitarie: un numero crescente di studi indica che la Vitamina D è importante anche per supportare il buon funzionamento del sistema immunitario e proteggere l'organismo da malattie infettive di natura virale o batterica. Inoltre, recenti studi hanno evidenziato che a bassi livelli di vitamina D corrisponde una maggiore incidenza di malattie autoimmuni (artrite reumatoide, Lupus, diabete di tipo 1...).

La Vitamina D infatti sarebbe in grado di legarsi ad alcune cellule di difesa dell'organismo, come i linfociti T e dunque una sua carenza potrebbe pregiudicare il funzionamento del sistema immunitario.