

Vitamina D

Proprietà

- Chiamata anche calciferolo.
- Fa parte delle vitamine liposolubili.
- È sensibile all'ossigeno e alla luce.
- Le perdite dovute alla cottura sono in media del 10%.
- La sua forma più rappresentata è la vitamina D₃ (colecalciferolo). Si trova soltanto negli alimenti di origine animale.
- L'organismo umano è in grado di sintetizzare la vitamina D₃, a livello cutaneo, a partire da un precursore: il 7-deidrocolesterolo. Questo processo richiede un'esposizione ai raggi UV-B.

Funzioni

- Stimola l'assorbimento del calcio nell'intestino.
- Regola il metabolismo del calcio e del fosforo.
- Svolge un ruolo importante nella formazione delle ossa e dei denti.

Vitamina D

Sintomi da carenza

- Nei bambini: decalcificazione e rammollimento delle ossa (rachitismo), rallentamento della crescita dei denti.
- Negli adulti: osteomalacia (rammollimento delle ossa normalmente sviluppate e adulte).

Rischi in caso di sovradosaggio

- Il consumo quotidiano massimo per un adulto, considerato privo di rischio per la salute, è di 50 µg.
- Normalmente, né l'esposizione al sole, né un'alimentazione ricca di vitamina D provocano un sovradosaggio.
- In caso di consumo eccessivo di supplementi ad elevato dosaggio di vitamina D, a lungo termine possono manifestarsi i seguenti disturbi:
 - ipercalcemia con calcoli renali
 - insufficienza renale
 - calcificazione dei polmoni, del pancreas, del cuore, del tratto gastrointestinale e delle tessuti molli.
- I sintomi da sovradosaggio acuto sono mal di testa, esaurimento, stanchezza, nausea e vomito.

Vitamina D

Fabbisogni giornalieri raccomandati

Bambini	femmine	5 µg	maschi	5 µg
Adolescenti	femmine	5 µg	maschi	5 µg
Adulti	donne	5 µg	uomini	5 µg
Donne in gravidanza		5 µg		
Donne che allattano		5 µg		



Vitamina D

La dose giornaliera (5 µg) e
contenuta in:



25 g di anguilla



45 g di aringhe



45 g di acciughe



65 g di salmone (allevamento)



160 g di porcini, spugnole



260 g di champignon



290 g di fegato di manzo



370 g di pancetta



380 g di burro



450 g di Emmental, Sbrinz, Gruyère



790 g di Appenzeller



5 uova