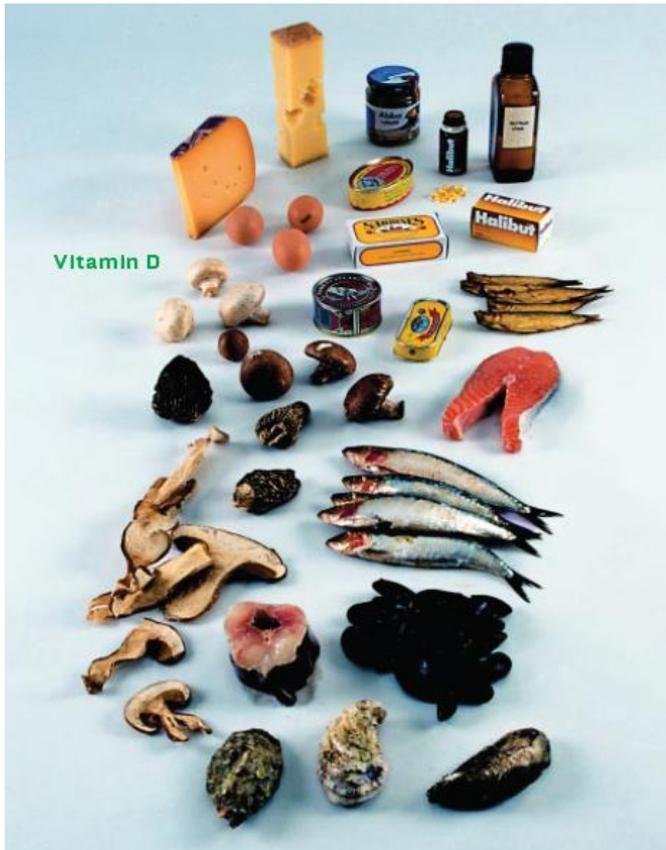




sgge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

La vitamina D



La vitamina D

Proprietà

- Anche chiamata calciferolo.
- Comprende un gruppo di sostanze liposolubili, le più importanti sono l'ergocalciferolo (vitamina D2) di origine vegetale e il colecalciferolo di origine animale (vitamina D3).
- È una vitamina liposolubile.
- È sensibile alla luce e l'ossigeno.
- È stabile alla cottura (fino a 180°C).

La vitamina D

Formazione nella pelle

- Formazione della vitamina D3 avviene nella pelle tramite l'azione del sole (raggi UVB).
- La formazione della vitamina D dipende dal tipo di pelle, dall'età, dalla durata dell'esposizione al sole, dalla situazione geografica, dalla stagione, dalla quantità della pelle esposta e dall'usaggio della protezione solare.

La vitamina D

Funzioni

- Favorisce l'assorbimento intestinale del calcio e del fosforo come anche la loro deposizione nelle ossa.
- Regola insieme ad altri ormoni il metabolismo del calcio e del fosforo.
- È importante per la salute delle ossa e i denti.
- Secondo nuove conoscenze scientifiche la vitamina D ha un effetto sul apparato muscolo-scheletrico intero ma particolarmente sui muscoli.

La vitamina D

Sintomi di carenza

- Debolezza muscolare.
- Dolori alle ossa e ai muscoli diffusi.
- Una carenza severa nei bambini causa il rachitismo (deformazioni scheletriche) e negli adulti l'osteomalacia (rammollimento delle ossa adulte sviluppati normali).

La vitamina D

Gruppi a rischio di carenza

- Neonati e bambini
- Donne incinte e le quali che allattano
- Anziani
- Persone con malattie croniche
- Persone obese
- Persone di pelle scura

La vitamina D

Rischi in caso di sovradosaggio

- Tramite l'alimentazione e l'esposizione al sole un sovradosaggio è impossibile.
- Un sovradosaggio di vitamina D è possibile con una consumazione eccessiva d'integratori alimentari (p.es. supplementi multivitaminici con vitamina D) o supplementi ad alte dose di vitamina D (gocce), specialmente quando vengono combinati.
- Un sovradosaggio può causare una ipercalcemia (concentrazione alta di calcio nel sangue).
- L'ipercalcemia si manifesta con nausea e vomito. In casi gravi può causare calcoli renali e una insufficienza renale.

La vitamina D

Apporti quotidiani raccomandati (USAV 2012)

	μg (UI) per giorno
Neonati 1° anni di vita	10 (400)
Bambini Da 1 a 3 anni	15 (600)
Persone Da 3 a 60 anni	15 (600)
60+	20 (800)
Donne incinte	15 (600)
Donne che allattano	15 (600)

La vitamina D

La dose quotidiana per un adulto (15 µg) è contenuta in:

- 70 g di coregone, crudo
- 360 g di tonno fresco, crudo
- 180 g di salmone, crudo (selvatico/elevato)
- 10 di uova di gallina, cotti duri
- 485 g di morchella/ porcini, crude/crudi

Fonte: tabella nutrizionale svizzera, 2015 (basata su: www.valorinutritivi.ch)

Società Svizzera di Nutrizione SSN
Schwarztorstrasse 87 | Casella postale | CH-3001 Berna
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo®** | Servizio d'informazioni nutrizionali
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-i@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Rivista dell'alimentazione
Redazione T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc®** | Test d'alimentazione
nutricalc.ch

 **shop ssn** | Negozio online della SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Visitateci su Facebook

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch