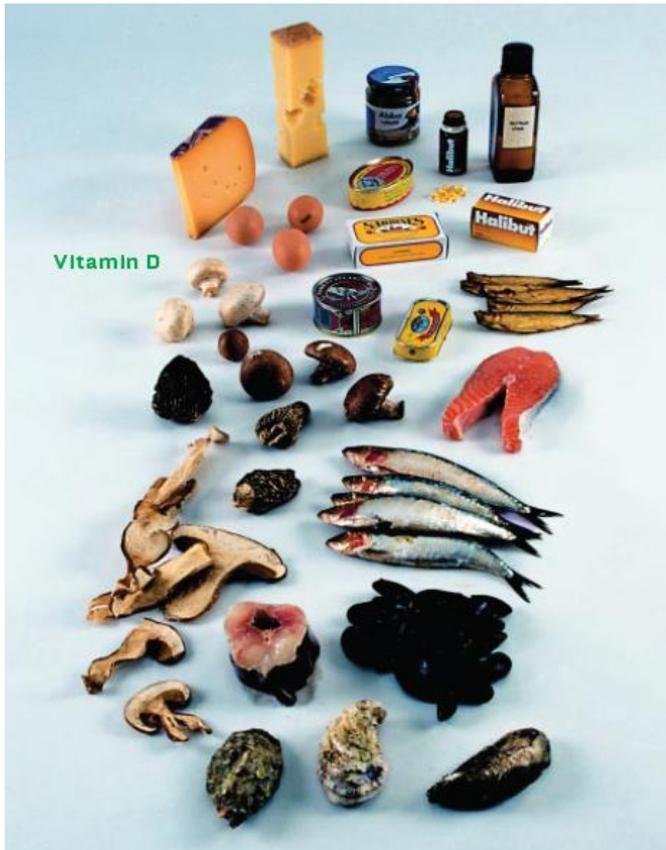




sgge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

## 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)

	$\mu\text{g}$ (UI) per giorno
<b>Neonati</b> 1° anni di vita	10 (400)
<b>Bambini</b> Da 1 a 3 anni	15 (600)
<b>Persone</b> Da 3 a 60 anni	15 (600)
<b>60+</b>	20 (800)
<b>Donne incinte</b>	15 (600)
<b>Donne che allattano</b>	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](http://www.valorinutritivi.ch))

## Assicurare l'apporto

- Si raccomanda la permanenza e la pratica di attività fisica all'aperto (nel rispetto delle raccomandazioni in materia di protezione solare)
- Raccomandazioni di integrazione\*:

Lattanti nel primo anno d'età	Si raccomanda l'assunzione di vitamina D in gocce.
Bambini nel secondo e terzo anno d'età	La vitamina D in gocce è raccomandata quando l'esposizione al sole è insufficiente.
Persone di età compresa tra i 3 e i 60 anni	Estate: l'integrazione non è necessaria in caso di sufficiente permanenza all'aperto Inverno: vitamina D in gocce e/o alimenti integrati
Persone di età superiore ai 60 anni	Si raccomanda l'assunzione di vitamina D in gocce
Donne in gravidanza e in allattamento	Si raccomanda l'assunzione di vitamina D in gocce (previo consulto medico).

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)



**tabula** | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**Test d'alimentazione**

[www.sge-ssn.ch/test](http://www.sge-ssn.ch/test)



**shop ssn** | Negozio online della SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Retrouvez-nous sur



**Ben informati, ben nutriti.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)