



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

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

Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

	μg (UI) per giorno
Lattanti nel primo anno d'età	10 (400)
Bambini e adolescenti	15 (600)
Adulti	
18 a meno di 65 anni	15 (600)
66 anni in su	20 (800)
Donne incinte	15 (600)
Donne che allattano	15 (600)

UI = unità internazionali

Contenuto di vitamina D negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / ml	per porzione
Coregone lavarello, crudo	22 µg	24 µg per porzione (110 g)
Rollmops	12 µg	13 µg per porzione (110 g)
Halibut, crudo	9 µg	9.9 µg per porzione (110 g)
Salmone selvatico, crudo	8.4 µg	9.2 µg per porzione (110 g)
Agnello, cosciotto, crudo	6.1 µg	6.7 µg per porzione (110 g)
Fungo porcino	3.1 µg	3.7 µg per porzione (120 g)
Uovo di gallina, crudo	2.8 µg	1.5 µg per uovo (55 g)
Parmigiano	0.8 µg	0.2 µg per porzione (30 g)
Bevanda alla soia, arricchita di calcio/vitamine	0.6 µg	1.2 µg per bicchiere (2 dl)
Latte intero	0.1 µg	0.2 µg per bicchiere (2 dl)

Fonte: banca dati svizzera dei valori nutritivi V7.0

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).



sgе-ssn.ch

Società Svizzera di Nutrizione

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

+41 31 385 00 00 | info@sgе-ssn.ch



Materiale informativo

www.sgе-ssn.ch



Shop online

+41 31 385 00 00 | www.sgе-ssn.ch/shop



tabula | Rivista sull'alimentazione

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sgе-ssn.ch

Ben informati, ben nutriti.