

LaBuonaVita

Quella vitamina che fa tanto bene

DI AGNESE CODIGNOLA

Rinforza e mantiene giovani le ossa, previene vari tipi di malattie cardiovascolari e l'ictus, e anche diversi tipi di tumore. Contribuisce a far sì che il sistema immunitario funzioni a dovere limitando il rischio di sviluppare artrite reumatoide e altre malattie autoimmuni, tiene alto l'umore, favorisce la digestione e il buon funzionamento dell'intestino, migliora il rendimento intellettuale, dà tonicità ai muscoli.

La vitamina D è la grande protagonista di decine e decine di studi che negli ultimi anni ne hanno fatto emergere le insospettabili virtù: per esempio, di recente sono uscite diverse ricerche che hanno dimostrato, tra l'altro, che **un livello troppo basso di vitamina D durante la gravidanza può favorire la sclerosi multipla nel neonato, o lo sviluppo del cancro al seno nelle donne non in attesa, o la depressione.**

Ma questa vitamina è anche la prima vittima delle campagne volte a prevenire i tumori della pelle - melanoma in testa - che spingono a temere il sole e a evitarlo, rinunciando in questo modo a una sostanza indispensabile. La vitamina D, infatti, introdotta nell'organismo attraverso la dieta o gli integratori, per svolgere le sue funzioni deve essere trasformata nel suo metabolita attivo, la 1,25-idrossi-vitamina D o colecalciferolo, e tale attivazione può essere esplicata solo dal sole. Tuttavia, le campagne per la prevenzione del melanoma negli ultimi anni hanno generato messaggi contraddittori che, alla fine, si sono tradotti in carenze talvolta gravi. Secondo una recente stima del Center for disease control di Atlanta, **oggi negli Stati Uniti sei persone su dieci (160 milioni di cittadini) hanno meno vitamina D del necessario, e ciò accade proprio perché non si espongono mai al sole, o lo fanno solo coperte di filtri molto potenti. Al**



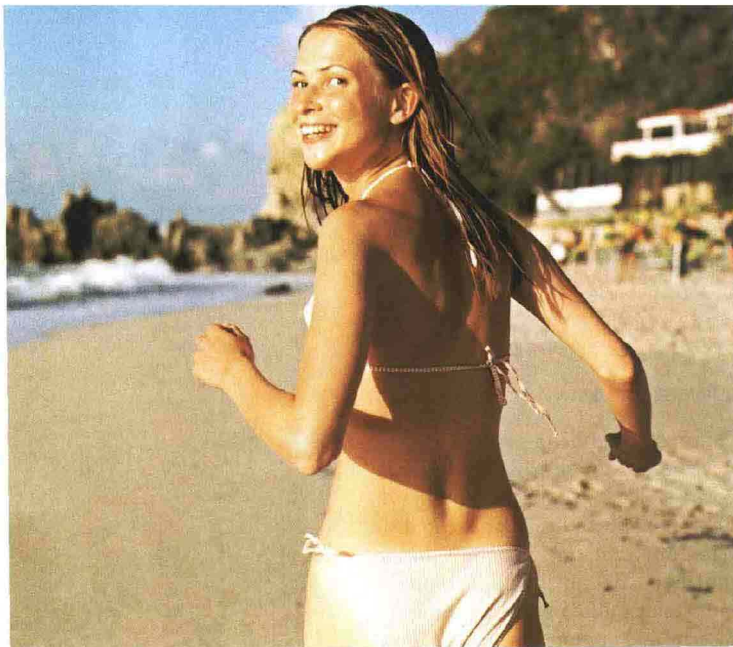
Quanta D, come, dove

In generale si ritiene che un'esposizione al sole di braccia, gambe, volto o schiena (cioè del 25 per cento della superficie corporea) per 5-30 minuti un paio di volte alla settimana sia sufficiente a garantire la giusta quantità di vitamina D attiva nell'organismo, e cioè un valore compreso tra i 40 e i 60 nanogrammi per millilitro di sangue. Per giungere a tale livello bisogna includere nella dieta pesce, uova, latticini, funghi; sono benvenuti anche gli

alimenti cui è stata addizionata la vitamina, come alcuni yogurt, succhi di frutta, cereali per la colazione. Quando comunque non si raggiunge la soglia minima, può essere utile una integrazione, oggi disponibile in pillole e capsule inodori e insapori, che hanno sostituito l'odiato olio di pesce di qualche decennio fa. Di recente è stato poi dimostrato che il massimo assorbimento si ottiene quando la vitamina è assunta durante il pasto principale.

salute / benessere

contrario, bisognerebbe sempre lasciare al sole qualche centimetro di pelle, anche d'inverno, per qualche decina di minuti al giorno. E quando non vi si riesce, valutare la possibilità di assumere un supplemento, decisione che però va presa con qualche cautela, come spiega Andrea Ghiselli, ricercatore dell'Istituto nazionale per la ricerca nell'alimentazione e della nutrizione (Inran): «È indubbio che gli occidentali sono spesso in una situazione di carenza, ma **non ci sono prove per dire che sia arrivato il momento di consigliare un supplemento a tutti, in modo indiscriminato.** Non dimentichiamo che la vitamina D è solubile nei grassi, e questo è un vantaggio, perché entro certi limiti viene immagazzinata, ma anche un rischio, perché un accumulo può dare luogo a pericolose intossicazioni. Inoltre, il fabbisogno dipende da molti fattori: la zona in cui si vive, la stagione, il tipo di pelle, la dieta, l'assetto genetico, l'età, il sesso. Bisogna quindi dosare la propria vitamina D nel sangue - esame semplice ed economico - e poi parlare con il proprio medico per verificare la situazione. Nel frattempo, non temere il sole e prenderlo in modo ragionevole e costante, evitando ogni tipo di eccesso». ■



SULLA NOSTRA PELLE DOMANDA E RISPOSTA DI **MAGDA BELMONTESI***

COME DIFENDERE I CAPELLI DAL SOLE

Perché ogni volta che mi espongo al sole i miei capelli diventano secchi, stopposi e il colore sbiadisce? Quali accortezze posso usare?

Anche nel rapporto sole-capelli, la migliore via è la prevenzione. L'esposizione al sole è infatti causa di alterazione chimica e fisica, quindi strutturale, del fusto, paragonabile a quella post decolorazione. In particolare, si danneggia la cuticola (parte più esterna del capello che ne determina la lucentezza), si riduce il contenuto di cheratina (proteina) e melanina (pigmento colorato), con degradazione della corteccia (parte mediana del fusto che avvolge il "cuore", ossia il midollo) e conseguenti alterazioni delle proprietà meccaniche del capello, che diventa meno resistente, quindi più fragile e stopposo. Le radiazioni solari, in particolare, provocano la fotossidazione delle melanine. Quando il capello è esposto alle radiazioni ultraviolette, le melanine assorbono

parte delle radiazioni, fotodegradandosi e producendo melanina ossidata. In questo modo, contengono parzialmente i danni, ma al contempo fanno "sbiadire" i capelli. Facilmente danneggiabili sono pure i capelli decolorati, mentre le tinture possono avere un effetto foto protettivo. Gli Uva colpiscono al cuore le cellule, anticipando le fasi "telogen" e "catagen" (ossia la stasi della crescita e la morte del capello), quindi la caduta. Dato peraltro confermato dai numerosi studi sul bulbo del capello. Che, in fase "anagen" (crescita) è una delle strutture a maggior attività proliferativa dell'organismo, quindi più sensibile all'effetto di morte cellulare indotto dalle radiazioni. Da tutto questo si deduce l'importanza di proteggere i capelli, ma anche la cute, dalle scottature. Magari con particolari cappelli, dotati di tessuti schermanti, che offrono una maggiore protezione, e trattati con antitraspiranti, per evitare che il sudore incrementi la formazione di radicali liberi. L'industria cosmetica si è sensibilizzata al problema: gel fissativi, oli emollienti o emulsioni idratanti, con siliconi e aminoacidi che formano una guaina oleosa e morbida, antiossidante e protettiva del colore e della luminosità. Bisogna applicarli sulle lunghezze sempre durante l'esposizione. Meglio sostituire l'abituale shampoo con un prodotto specifico.

* Specialista in dermatologia e docente master medicina estetica-Università di Pavia

Fili salva viso

Una nuova tecnica contro grinze e cedimenti cutanei del viso: si crea una sottile "rete di fili" sottocutanea iniettando Restylane Vital e Restylane Vital Light, gel di acido ialuronico Nasha in formulazione fluida. Si procede su tutto il viso con un'iniezione in direzione trasversale rispetto alle increspature cutanee di superficie. «La tecnica permette di migliorare tono, compattezza e texture cutanea, con un effetto tensore e rimpolpante, grazie al prodotto, capace di richiamare acqua in profondità», spiega Maria Gabriella Di Russo, medico estetico a Milano e Formia. «Il risultato immediato si incrementa nei 5-6 giorni successivi al trattamento. Consiglio 2 o 3 sedute a distanza di un mese». Raimonda Boriani

Info: (www.medispaduo.com)

