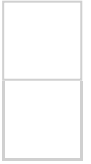


# Vitamina D, la star dell'estate

Al mare o in città, è l'unica vitamina che fa notizia. Se ne parla al telegiornale, è sulle homepage del web. Qui vi spieghiamo perché è la celebrity della stagione



di Alessandra Paudice  
administrator



1 / 18 - Vitamina D, la star dell'estate Foto Instagram @gigihadid

L'interesse che ha destato di recente è legato alla sua relazione con le protezioni solari. **Se si applica una protezione molto alta con spf 50 si pregiudica la sintesi della vitamina D?** Abbiamo chiesto a una dermatologa di aiutarci a fare chiarezza sulla questione.

«Per schermare il passaggio dei raggi, al punto da non stimolare la sintesi cutanea di vitamina D, dovremmo applicare il solare regolarmente ogni mezz'ora. Oppure vivere al buio 24 ore su 24 e coprire troppo il corpo anche d'estate per non far filtrare il sole», chiarisce la dermatologa Magda Belmontesi.

«Per produrla basta la luce solare che ricade sul corpo anche in città e pur se il cielo è nuvoloso. Non è necessario trascorrere ore come lucertole al sole per fare il pieno di questa sostanza. Una sola parte del corpo come le braccia e le mani esposte alla luce solare senza schermi assicura le riserve necessarie».

**L'esposizione che conta** – «Basta solo mezz'ora al giorno al sole per sintetizzare la quantità giusta di questa vitamina, che attiva il metabolismo del calcio delle ossa. Anche la luce che filtra attraverso i vetri in casa è sufficiente, pur se passano solo raggi infrarossi e UVB, quelli responsabili delle scottature».

**Gli alimenti che la contengono** – «Sono pochi e la quantità che permettono di assumere per via orale non basta. La vitamina D si trova nei **pesci grassi, nell'olio di fegato di merluzzo, nelle verdure a foglie verdi, nel latte e derivati, nelle uova**. In alcuni momenti della vita come la crescita, la gravidanza, l'allattamento e la menopausa è necessaria l'assunzione di integratori dietro consiglio medico, perché il fabbisogno aumenta».

**La sua carenza** – «Genera problemi di decalcificazione delle ossa, come l'osteoporosi, e di decadimento dei denti».

**L'eccesso** – «Può essere causa di pericolosi accumuli di calcio».

**Il mito da sfatare** –«Erroneamente si pensa che sia la vitamina del buonumore. In realtà l'esposizione al sole stimola la produzione di endorfine, le stesse prodotte con l'attività fisica, che sono responsabili dello stato di benessere. È un processo separato, ma concomitante, alla sintesi di vitamina D attivata dalla luce solare, che influisce solo sul metabolismo del calcio».