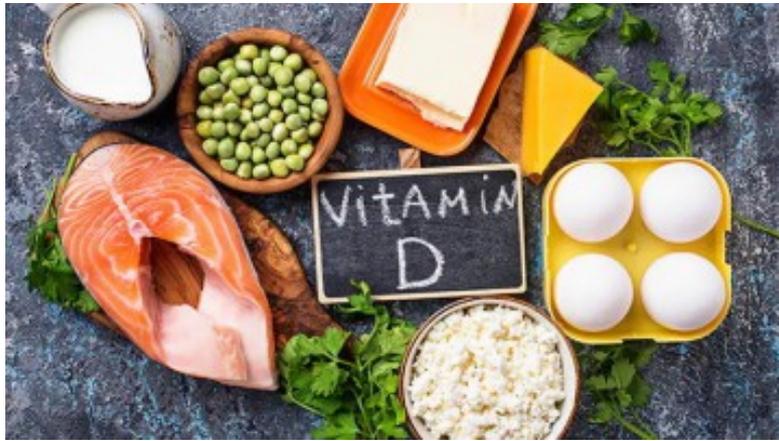


Le conseguenze di una carenza di vitamina D

LA LUCE DEL SOLE E ALCUNI ALIMENTI SONO ESSENZIALI PER IL CERVELLO



In Italia gli over 65 sono 14 milioni e la metà di questi, avendo superato i 75 anni, sono ancora più a rischio di malattie neurodegenerative, decadimento cognitivo e infezioni da virus, come ha dimostrato la recente pandemia Covid-19.

Per approfondire questa particolare condizione, i ricercatori della Brain and Malnutrition Association, in collaborazione con l'Osservatorio scientifico Grana-Padano (OGP), hanno indagato sulle abitudini e lo stile di vita di un gruppo di anziani, verificando il loro livello nutrizionale e in particolare l'apporto di vitamina D, per il ruolo che questa sostanza svolge in molte funzioni dell'organismo.

Più precisamente sono stati confrontati i livelli sierici (nel sangue) di vitamina D in 500 pazienti di età media 70 anni (68 % maschi e 32% femmine), provenienti da diverse regioni d'Italia e affetti da malattie neurodegenerative, con i livelli di vitamina D in un gruppo di controllo scelto tra gli accompagnatori. Sono stati presi in esame anche i dati antropometrici (peso, altezza, indice di massa corporea) e in base a un questionario redatto da dietologi le diverse abitudini alimentari (assunzione giornaliera di calorie, macronutrienti, micronutrienti e quantità di liquidi nella dieta). È stato inoltre chiesto a ciascun paziente il tempo trascorso nell'arco di una settimana all'aperto, con esposizione diretta alla luce solare, essendo questo il modo migliore per produrre vitamina D.

Al termine dello studio, nel 66% dei pazienti è stata riscontrata una notevole carenza di vitamina D, con grave compromissione delle funzioni cognitive globali.

“Bassi livelli di vitamina D hanno sicuramente un impatto negativo sulle caratteristiche cliniche di alcune malattie - fa presente Michela Barichella, docente in Scienza dell'alimentazione, Presidente di B&M e membro del Comitato scientifico dell'OGP - ma saranno necessari ulteriori studi per valutare tutti i potenziali benefici della vitamina D, fattore determinante non solo per l'apparato muscolo-scheletrico, ma anche per malattie neurodegenerative come l'Alzheimer e il Parkinson”.

Per tutti questi motivi, anche in previsione dell'arrivo delle stagioni meno soleggiate, gli esperti dell'Osservatorio hanno fissato dei consigli, rivolti soprattutto agli anziani, per affrontare meglio l'inverno e migliorare le difese immunitarie:

- Controllare spesso il livello della vitamina D nel sangue e, in caso di carenza, provvedere alla prescrizione medica per una corretta integrazione, soprattutto nel periodo invernale.
- Fare ogni giorno, quando è possibile, una passeggiata al sole affinché la vitamina D si attivi, esponendosi alla luce solare diretta, non filtrata da vetri, con la maggior superficie del corpo possibile.
- Consumare due porzioni di latticini al giorno (latte o yogurt) e aggiungere un cucchiaio di formaggio grattugiato sui primi piatti o sulla verdura cotta. Consumare preferibilmente formaggio stagionato, anche in sostituzione del secondo piatto.
- Mangiare ogni settimana almeno 3 porzioni di pesce, variando le qualità, i pesci grassi, come salmone, sgombro, alici, tonno, trota, anguilla, sono più ricchi di vitamina D.
- Consumare due o tre uova a settimana, sode o cotte in padella.
- Per migliorare l'assorbimento della vitamina D, essendo liposolubile, è bene condire le pietanze con un cucchiaio di olio extravergine, oppure utilizzare con moderazione il burro crudo.

Giancarlo Sansoni