

Aumentare la vitamina del sole

Dalla ricerca un messaggio che elimina i dubbi del passato: livelli più alti di vitamina D potrebbero proteggerci da molte malattie e aumentare anche l'efficienza fisica

di Francesco Bottaccioli*

Negli ultimi mesi sono stati pubblicati alcuni lavori scientifici sulla vitamina D, che contengono un messaggio univoco e di notevole importanza per la nostra personale salute e per le politiche di salute pubblica. I livelli ottimali della vitamina sono sottostimati - scrivono scienziati di Harvard e di altre università americane ed europee su *American Journal Clinical Nutrition*- e andrebbero rapidamente riesaminati in quanto l'aumento dei livelli della vitamina nel sangue della gente potrebbe portare a una riduzione significativa dell'incidenza di alcuni tumori, di alcune malattie autoimmuni e infettive. Ma non solo, alti livelli plasmatici della vitamina D potrebbero migliorare la forza fisica, la funzionalità delle gambe e rallentare la perdita dei denti. Oltre che, naturalmente, ma questo era noto, contrastare l'osteoporosi.

Quali sono queste misure da rivedere di corsa? Se si misura il livello di vitamina D nel sangue (e adesso questo è un esame di routine, alla portata di qualsiasi laboratorio di analisi) i valori considerati normali vanno, di solito, da un minimo di 10 a un massimo di 47 ng/ml (nanogrammi, miliardesimi di grammo, per millilitro). Una forbice ampia che tiene conto anche della variazione stagionale dei livelli della vitamina: infatti, poiché la vitamina viene sintetizzata dal nostro organismo quando siamo esposti alla luce solare, abbiamo valori più alti d'estate e più bassi d'inverno.

Secondo Heike Bischoff-Ferrari, dell'Università di Zurigo ed Edward Giovannucci, dell'Università americana di Harvard, il livello adeguato di vitamina D sarebbe invece attorno a 30 ng/ml e quello ottimale tra 36 e 40 ng/ml. Insomma, una bella differenza, che porrebbe in carenza larghi settori della popolazione americana ed europea, soprattutto d'inverno, ma per una quota significativa anche d'estate.

Ma che significano livelli adeguati e ottimali? I vecchi parametri erano stati definiti in base alla individuazione della concentrazione di vitamina D che sopprime i livelli del paratormone.

Quest'ultimo è un ormone, prodotto dalle ghiandole paratiroidee, che svolge una azione sull'osso opposta a quella della vitamina D. I due sono come i piatti di una bilancia; se sale uno si abbassa l'altro: la vitamina D favorisce l'assorbimento del calcio nell'osso, il paratormone la liberazione del calcio dall'osso. Purtroppo questo criterio non ha mai soddisfatto i ricercatori e tanto meno i clinici, in quanto le fluttuazioni dei livelli possono essere anche drammatiche, in base alla dieta, all'attività fisica, alla funzione renale e ad altro ancora.

Bischoff-Ferrari e Giovannucci propongono invece di stabilire i livelli adeguati e ottimali di vitamina D in base alla capacità che la vitamina dimostra di prevenire alcune malattie e di migliorare lo stato generale di salute soprattutto nelle fasce di popolazione adulta e anziana.

Secondo i dati riportati, i giovani con più alti livelli di vitamina D nel sangue hanno una densità ossea che è circa quattro volte superiore a quella dei coetanei con più bassi livelli della vitamina; differenza che negli anziani diventa di cinque volte. Secondo questi studiosi, il fallimento di molte campagne di prevenzione dell'osteoporosi, posto che il calcio serve a poco, dipende dalla insufficiente quantità di vitamina D usata: 400 UI (unità internazionali), mentre ne occorrerebbero almeno 800. Una riduzione delle cadute, delle fratture, una maggiore protezione verso alcuni tumori e verso alcune malattie autoimmuni come la sclerosi multipla, può realizzarsi, come spieghiamo negli altri articoli, solo se il livello della vitamina D nel sangue sta tra i 30 e i 40 ng/ml.

Per ottenere questo risultato nel grosso della popolazione, concludono Bischoff-Ferrari e Giovannucci, occorrerebbe un'assunzione di 1000 UI al giorno della vitamina. Dosaggio assolutamente sicuro, sostengono, anche perché una giornata di sole al mare ce ne fornisce almeno

10.000. D'inverno, la situazione è ovviamente diversa, ma, proprio perché siamo più esposti a una possibile carenza della vitamina, è essenziale prendere il sole quando c'è.

* *Scuola di medicina integrata* www.simaiss.it

Non basta stare a sud per fare il pieno di D

Dal momento che la vitamina D viene sintetizzata a partire dall'esposizione al sole, si potrebbe supporre che più si sta a sud e meglio è. Dipende. Per esempio, internisti della Facoltà di Medicina di Al Ain negli Emirati Arabi hanno recentemente misurato i livelli di vitamina D in un gruppo di donne del loro paese. La concentrazione media era attorno a 10 ng/ml, decisamente insufficiente. Ma altre donne della stessa area geografica (sud-est penisola araba) con stile di vita occidentale (e quindi con il corpo più scoperto) avevano concentrazioni della vitamina nettamente superiori. Le donne arabe che si coprono sono solo apparentemente un esempio estremo. Anche in Italia e in Spagna, paesi del sole per antonomasia e certamente non castigati, ci sono settori non trascurabili della popolazione, più del 10%, con livelli della vitamina estremamente bassi, al di sotto di 10 ng/ml, e settori ancora più ampi con livelli superiori ma ancora inadeguati, secondo le ultime ricerche di cui parliamo sopra.

Infine, occorre considerare che gli africani e in generale le persone con pelle scura che vivono da noi, per esempio a Gallarate o a Cuneo, corrono il rischio di un deficit di D pronunciato e diffuso, proprio a causa del colore della loro pelle. **(f.b.)**

Sole e cancro, una relazione a due facce

I dermatologi non hanno dubbi: il sole incrementa il rischio di melanoma e di altri tumori della pelle. Per questo consigliano di ridurre l'esposizione al sole e di proteggersi con creme solari.

Ci sono però altri dati, anzi un numero crescente di dati da metter sull'altro piatto della bilancia. Nel 2002 ha fatto scalpore la pubblicazione su *Cancer*, la rivista dell'American Cancer Society, di uno studio che ha stimato in 25.000 le morti premature per cancro, che ogni anno si verificano negli USA, a causa di una inadeguata esposizione al sole e quindi di una carenza di vitamina D. I tumori identificati sono: seno, colon, prostata, ovaio, sangue.

Nel 2005 uno studio svedese, pubblicato sul *Journal of the National Cancer Institute*, ha mostrato una riduzione tra il 20 e il 40% dell'incidenza di Linfoma non Hodgkin, un tumore del sistema immunitario, tra le persone con più elevata esposizione al sole. Questo studio si è meritato un commento della importante rivista di ricerca sul cancro, nel quale si ricorda che anche il melanoma forse ha una qualche relazione con la vitamina D, nel senso che questo tumore della pelle è più frequente in persone che lavorano al chiuso rispetto a quelle che lavorano all'aperto. E poi, i malati di melanoma hanno spesso livelli ridotti di vitamina D e, cosa ancora più interessante, presentano una variante (cosiddetto polimorfismo) del recettore per la vitamina D.

Nelle scorse settimane, un gruppo dell'Università Cattolica di Roma e un gruppo dell'Università di Edimburgo, con due lavori distinti, hanno riconfermato una vecchia ipotesi: l'associazione tra le varianti geniche del recettore per la vitamina D e il melanoma. Quindi è possibile ipotizzare un ruolo negativo del sole in persone che presentano una genetica che, da un lato, non consente una corretta riparazione delle cellule esposte alle radiazioni solari e che, dall'altro, impedisce un pieno utilizzo della vitamina D e del suo ruolo anticancro.

Ma, se sui tumori della pelle il sole può avere effetti double-face, la vitamina D ricavata dal sole può avere importanti effetti protettivi verso tumori del colon-retto, della prostata, del seno e del sangue.

Molto studiati i meccanismi protettivi verso i tumori dell'intestino e della prostata. La vitamina ha, da un lato, un effetto sul ciclo cellulare, stabilizzandolo e cioè bloccando la proliferazione e, dall'altro, ha effetti antinfiammatori potenti. Capacità antinfiammatoria che, recentemente, è stata dimostrata dal gruppo milanese di Luciano Adorini anche sulla ipertrofica prostatica benigna. **(f.b.)**

D e sistema immunitario. Protegge dalla Sclerosi multipla, ma forse anche dall'influenza

Le prime osservazioni scientifiche sul rapporto tra scarsa esposizione al sole e sclerosi multipla sono di mezzo secolo fa. Nel corso degli anni questa relazione è stata ripetutamente confermata: più si scende dal nord verso l'equatore e più diminuisce l'incidenza della malattia. Fenomeno non spiegato dalle caratteristiche genetiche della popolazione, poiché, se ragazzi sotto i 15 anni emigrano da zone a più alta incidenza a zone a più bassa incidenza di sclerosi multipla, questi gruppi di emigrati tendono ad assumere il profilo di rischio (più basso) della zona in cui si sono trasferiti.

Nel dicembre scorso, su JAMA, la rivista dei medici americani, sono stati pubblicati i risultati di un lavoro imponente: sono stati studiati, con prelievi di sangue, 7 milioni di appartenenti al personale militare americano e, tra il 1992 e il 2004, sono stati identificati 257 casi di sclerosi multipla. Le conclusioni sono nette: "I risultati del nostro studio suggeriscono che più alti livelli circolanti di vitamina D sono associati a un più basso rischio di sclerosi multipla".

Del resto, studi sperimentali su animali e su umani, dimostrano che la supplementazione della vitamina è protettiva verso l'insorgenza della malattia.

Evidenze analoghe sono disponibili riguardo alla prevenzione di altre malattie autoimmuni come il diabete di I tipo e l'artrite reumatoide, tutte malattie, come si dice, di tipo Th1. La vitamina D svolgerebbe il suo effetto protettivo proprio perché contrasta la produzione di sostanze infiammatorie del circuito immunitario Th1, stimolando la produzione di sostanze dei circuiti opposti, il Th2 e il Th3.

A riprova della sua importanza per l'immunità c'è da segnalare un recente lavoro dei più qualificati studiosi della vitamina (Vieth, Holick, Garland e Giovannucci) che suggerisce una relazione tra epidemie influenzali invernali e bassi livelli della vitamina D nella popolazione. A riprova di questa ipotesi, gli scienziati americani portano alcuni dati sperimentali, tra cui uno studio che dimostra la riduzione di infezioni respiratorie in bambini a cui è stata somministrata vitamina D. Ma, al di là della pillola, forse non sarebbe male ricordare a genitori e pediatri che giocare all'aperto, godendosi il sole, è un'antica e tuttora buona medicina per i nostri figli. **(f.b.)**