



Vitamina D: come assumerla anche attraverso l'alimentazione

L'esposizione al sole è importantissima per garantire il corretto apporto di questo micronutriente e, in un periodo in cui le uscite sono fortemente limitate, è bene porre maggior attenzione agli alimenti che lo contengono



L'esposizione al sole è importante per garantire l'apporto di Vitamina D (Foto © Pixabay).

Vitamina D: cos'è e che funzioni svolge

La vitamina D è una **vitamina liposolubile**, ovvero solubile nei grassi, che può essere accumulata formando delle riserve a livello del fegato ma, se assunta in eccesso, può dar luogo a fenomeni di tossicità.

Le forme in cui si presenta la vitamina D sono due:

1. **ergocalciferolo o Vitamina D2**, di provenienza vegetale,
2. **colecalfiferolo o vitamina D3**, la forma endogena sintetizzata negli organismi animali, delle quali il precursore è il [colesterolo](#).

L'importanza della vitamina D3

La **Vitamina D3** è unica per il fatto che può essere sintetizzata nella pelle attraverso l'azione della luce solare o **per mezzo dei giusti alimenti introdotti con la dieta**.

La sua **funzione principale** è quella di **regolare l'omeostasi del calcio**: ne stimola, a livello intestinale, l'assorbimento e favorisce la mineralizzazione della matrice ossea, indispensabile per un corretto sviluppo, crescita e rafforzamento dei denti.

Una **carenza da colecalciferolo** provoca gravi patologie come rachitismo e osteomalacia; pertanto si raccomanda di assumere 10 mg/giorno (400 IU/d) di questa vitamina.

Vitamina D3: ecco in quali alimenti si trova

Con la giusta alimentazione è possibile prevenire la **carenza da colecalciferolo**, garantendone il corretto fabbisogno anche quando non è possibile esporsi al sole.

Se state pensando **in quali alimenti si trovi la Vitamina D** sarete felici di scoprire che la maggior parte dei cibi che ne sono più ricchi sono molto comuni sulle nostre tavole. Tra questi vi sono:

1. i pesci "grassi" quali salmone, tonno e sarde,
2. l'olio di fegato di merluzzo,
3. il fegato di manzo,
4. il tuorlo d'uovo,
5. il latte,
6. il burro e
7. i cereali integrali, soprattutto se addizionati con vitamine. A questo proposito, infatti, la letteratura scientifica mostra diversi studi condotti sui cereali i quali sono stati arricchiti di vitamina D mediante trattamento da parte delle industrie alimentari.



Un trancio di tonno, pesce ricco di Vitamina D (Foto © Francesca Trasimeno).

Alcuni degli alimenti sopracitati, non solo garantiscono l'**introito raccomandato di colecalciferolo**, ma risultano essere **indispensabili per la salute**. Pesci come il salmone o il tonno, ad esempio, grazie al contenuto di acidi grassi essenziali della serie [omega 3](#) ed omega 6 (polinsaturi), prevengono le malattie cardiovascolari e supportano un corretto sviluppo e funzionamento del sistema nervoso centrale e della retina.

Non meno importante il colesterolo contenuto nel tuorlo d'uovo, componente biologico delle membrane cellulari, motivo per cui non va eliminato dalla dieta. Insomma, quanto detto finora è un'ulteriore dimostrazione di come una corretta alimentazione, se ben bilanciata, possa prevenire tante carenze e patologie.

Vitamina D ed integrazione

Poiché quasi tutti gli alimenti contenenti vitamina D3 sono di origine animale, la sua assunzione potrebbe essere un problema per chi ha un **regime vegetariano o vegano**. In tal caso si consiglia di consumare cibi arricchiti di questa vitamina o integratori della stessa.

Cena a base di vitamina D: il nostro consiglio



Timballo di riso integrale, con uova intere, verdure di stagione e olio evo. (Foto © Francesca Trasimeno).

Una cena diversa, sana ma sfiziosa e ricca di vitamina D è, ad esempio, un **timballo di riso**, preparato con uova intere, riso integrale, verdure di stagione e olio evo.

Data di creazione

29/04/2020

Autore

francesca-trasimeno