



*Esposizione al sole: i consigli della Società di Gastro Reumatologia per fare il pieno di vitamina D in sicurezza*



Roma, 28 giugno 2016 – Non solo ossa, la vitamina D che sintetizziamo a livello della pelle a seguito dell'esposizione alla luce solare è negli ultimi anni stata identificata come fondamentale anche per la salute del cuore e di altri organi.

“Questa vitamina ha una grande importanza nel prevenire e migliorare malattie infettive come la tubercolosi, malattie cardiovascolari, autoimmuni e alcuni tumori come quelli intestinali – spiega il prof. Vincenzo Bruzzese, presidente della SIGR, Società di Gastro Reumatologia al terzo congresso annuale – Già agli inizi del secolo scorso nei sanatori i pazienti affetti da TBC venivano invitati ad esporsi al sole perché era stata notata una correlazione con un netto miglioramento della patologia, il che fece ipotizzare che il bacillo fosse sensibile proprio alla luce della nostra stella più luminosa. Oggi sappiamo che quel miglioramento è dovuto proprio all'incremento nella produzione di vitamina D che sviluppa un peptide, denominato 'catelicidina' in grado di distruggere il bacillo tubercolare”.

E un recente studio italiano (*Medicine, 2015*) ha dimostrato che pazienti con livelli normali di Vit D vanno incontro ad un minor numero di incidenti cardiovascolari: l'80 per cento dei pazienti colpiti da infarto presentano un deficit, totale o parziale, di vitamina D, scoprendo inoltre che chi ha i valori più bassi sviluppa una peggiore progressione della malattia nel tempo, un aumentato rischio di mortalità e maggiori complicanze cliniche intra-ospedaliere a un anno dal ricovero.

La prevenzione dell'aterosclerosi attribuita alla Vit D è verosimilmente imputabile al miglior controllo svolto da questa vitamina sul metabolismo glicidico e sulla pressione arteriosa. Nel campo delle malattie reumatiche autoimmuni, la Vit D, può essere di aiuto alla terapia convenzionale in quanto può modulare e

ridurre la produzione di autoanticorpi e delle citochine infiammatorie. Inoltre la Vit D può prevenire l'insorgenza di alcuni tumori e/o migliorarne il decorso, inducendo la morte cellulare delle cellule tumorali attraverso l'apoptosi.

“Alcune osservazioni dimostrano che nelle malattie reumatiche, come l'artrite reumatoide, si hanno picchi di incidenza e recidive proprio nei mesi invernali quando la concentrazione ematica di vitamina D è minore – sottolinea la dott.ssa Palma Scolieri, dirigente medico e specialista in reumatologia, presso l'UOC di Medicina Interna dell'ospedale Nuovo Regina Margherita di Roma – Anche nei Paesi socialmente evoluti è provato che ci sia un deficit endemico di vitamina D che interessa tra il 50 e il 60% della popolazione generale. La quantità nel sangue dipende da molteplici fattori: dal tempo trascorso al sole (ne produciamo anche quando il cielo è coperto), ma anche dall'albumina presente nel sangue, dal colore della pelle (quella scura ne sintetizza meno), dalla stagione e dalla latitudine alla quale si vive”.

La carezza endemica di vitamina D potrebbe diventare un problema di salute pubblica, in parte dovuto ad una pressione e a politiche che hanno fatto del sole un 'nemico da cui difendersi' con l'utilizzo di prodotti per la protezione solare ad alto fattore che inibiscono la sintesi di vitamina D. Se questi prodotti sono consigliabili e indispensabili durante le vacanze estive nelle ore centrali della giornata, è invece opportuno prevedere 'finestre' di esposizione sicura con filtri molto bassi o senza per permettere a questa vitamina di essere prodotta e accumularsi nel nostro organismo.

Ecco i consigli della SIGR per fare il pieno di vitamina D approfittando della bella stagione:

Esporsi al sole almeno 30 minuti al giorno proteggendo la pelle con un fattore molto basso (max 10) nelle prime ore del mattino (dalle 8 alle 10 o dalle 16 alle 18)

In alcuni pazienti è opportuno valutare la possibilità di una supplementazione

I fototipi scuri possono esporsi con una protezione minima e aumentarla nelle ore più 'pericolose'

Non limitarsi all'esposizione durante le vacanze, ma prevedere trenta minuti all'aperto ogni giorno perché la vitamina D si accumula nei tessuti e funge da 'serbatoio' anche per i mesi invernali

*fonte: ufficio stampa*