



*Dott. Antonio Porciello*

Grosseto, 25 agosto 2022 - La vitamina D è un elemento fondamentale nello sviluppo di molti organi e apparati in particolare delle ossa. Fin dalla nascita il nostro organismo fa un ampio uso di questa vitamina, soprattutto nella fase della crescita.

È importante la sua assunzione per dare alle ossa robustezza ma anche elasticità e questo vale soprattutto nell'età avanzata in cui le ossa possono diventare sempre più fragili e a volte può bastare un lieve trauma per incorrere in una frattura.

“Rispetto ad altre vitamine - spiega il dott. Giovanni Antonio Porciello Direttore della Reumatologia di Arezzo e Responsabile della Rete Reumatologica della Asl Toscana Sud Est - la Vitamina D ha una caratteristica molto importante: oltre ad essere presente negli alimenti come la carne, frutta, pesce e verdura, che in estate sono presenti nella nostra dieta in maggiore quantità, può anche essere sintetizzata dall'organismo grazie ai raggi del sole”.

“Per questo motivo la bella stagione può favorire la sua assunzione con una sintesi a partire dalla pelle. Nel sottocutaneo infatti, sono presenti sostanze su cui i raggi ultravioletti agiscono in modo da portare alla sintesi di questa vitamina, che in seguito al passaggio dal fegato prima e dal rene dopo, diviene attiva e funzionale, svolgendo la sua azione di assorbimento del calcio dall'intestino e la sua deposizione nell'osso, rendendolo pertanto più compatto, elastico e resistente alle fratture”.

“La vitamina D può quindi essere assunta in modo sufficiente con la dieta e con l'esposizione ai raggi solari soprattutto d'estate ma in alcuni soggetti in cui la vitamina è carente per svariati motivi, può essere necessaria una supplementazione farmacologica, sempre su indicazione medica”.

“Una cosa importante - sottolinea il dott. Porciello - quando si parla di prendere il sole vuol dire farlo in modo ottimale, ad esempio fino alle 10 di mattina e dalle 17 in poi (possono essere sufficienti anche 15 minuti di esposizione diretta al giorno). Infatti i raggi del sole, oltre agli effetti benefici come quelli della sintesi che abbiamo spiegato, possono avere anche effetti dannosi sulla pelle quando ci si espone troppo e negli orari non indicati”, conclude.