

### Esempi di alimenti ad alto contenuto di vitamina D:

Alimento	Contenuto UI	Sufficiente per giorni
Anguilla 150 g	5.000	12
Olio di fegato di merluzzo 1 cucchiaino	5.000	12
Sardina 120 g	1.600	4
Tonno 120 g	1.200	3
Salmone 120 g	950	2
Sgombro 100 g	850	2
Uova n. 2	360	1

### Quando è realmente necessario dosare la vitamina D?

Solo se ci sono alcune condizioni di rischio è appropriato eseguire il dosaggio della vitamina D:

- ◆ In presenza di osteoporosi, malattia che rende le ossa più fragili e più a rischio di fratture
- ◆ Se si hanno patologie che possono rendere incapace il nostro organismo di produrre o assorbire la vitamina D

*(vedi tabella categorie a rischio)*

Sarà comunque il tuo medico a decidere se sia opportuno o meno effettuare il dosaggio.

### Categorie a rischio di carenza di vitamina D:

Difficoltà di assorbimento: fibrosi cistica, celiachia, m. Whipple, m. Crohn, chirurgia bariatrica, etc).

Anomala disponibilità (sequestro): obesità

Aumentato catabolismo associato a farmaci: glucocorticoidi, immunosoppressori, anticonvulsivanti, antiretro virali.

Ridotta sintesi o elevate perdite: insufficienza epatica grave, insufficienza renale avanzata, sindrome nefrosica.

### Eccesso di vitamina D

Per la maggior parte delle persone assumere supplementi di calcio e vitamina D non è affatto indicato.

Se presa in dosi eccessive, la vitamina D può dare origine a problemi, specialmente a livello di fegato e reni.

L'attuale utilizzo generalizzato non è basato su prove concrete; per questo farmaci/integratori dovrebbero essere assunti con cautela ed in modo moderato.

**A cura di:**

**Gruppo tecnico interaziendale**

**Per ulteriori informazioni:**

Mail: [infovitaminad@ausl.fe.it](mailto:infovitaminad@ausl.fe.it)

## La vitamina D e l'importanza dello stile di vita



La vitamina D è essenziale

per avere ossa in buona salute.

Il nostro corpo ricava la quantità di cui ha bisogno dall'esposizione al sole e da una corretta alimentazione.



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA**  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara  
Azienda Ospedaliero-Universitaria di Ferrara

## Come posso incrementare i miei livelli di Vitamina D?

### Prendi un po' di sole!

I raggi ultravioletti portano alla formazione di vitamina D nella tua pelle. Non hai bisogno di grandi quantità di sole.

Il periodo migliore per produrre vitamina D è quello che va da Marzo ad Ottobre, specialmente tra le ore undici e le ore quindici del pomeriggio.

Una passeggiata di 10 minuti durante il giorno garantisce 15 volte il fabbisogno della vitamina.

I raggi UV non passano attraverso i vetri, quindi non si produce vitamina D stando in casa e prendendo il sole dalla finestra chiusa.



## Alcuni esempi di esposizione efficace (in assenza di creme protettive o vetri):

- ◆ nella stagione estiva l'esposizione di viso, collo e degli arti per 10-15 min. 2-3 volte/ settimana induce una produzione sufficiente di vitamina D
- ◆ in primavera ed autunno (con esposizione limitata al viso e all'avambraccio-mano) sono necessari 20-30 min. per 3-4 volte/settimana.
- ◆ "prendere il sole" in costume da bagno equivale all'assunzione di circa 10.000- 25.000 UI di Vit.D
- ◆ trascorrere almeno 7 giorni in un soggiorno balneare riduce drasticamente il rischio di ipovitaminosi D nel corso dell'anno.



## Quali sono i cibi ricchi in vitamina D?

La vitamina D è fornita da alimenti di origine **animale**. La fonte naturale che ne è più ricca è il pesce, come il salmone, lo sgombero, il tonno, le sardine e l'olio di fegato di merluzzo. Anche i latticini, il tuorlo d'uovo e il formaggio contengono piccole quantità di vitamina D.



Gli alimenti di origine **vegetale** danno uno scarso apporto di vitamina D. Le maggiori quantità si rinvencono nei funghi e negli ortaggi a foglia verde scuro.

Un numero sempre maggiore di aziende alimentari arricchisce i propri prodotti con questo nutriente. Tra quelli più comuni ci sono il latte ed i cereali per la colazione.

La vitamina D viene aggiunta anche in altri cibi, come il tofu e il succo d'arancia.

E' importante leggere l'etichetta delle informazioni nutrizionali per sapere se un prodotto sia stato o meno arricchito.

