

# Vitamina D

## Non basta il sole serve l'aria aperta



risponde **Chiara Galloni**  
medico chirurgo specialista in Dermatologia e venerologia  
Centro medico Santagostino, Milano

Ho letto che, per l'assorbimento della vitamina D, basterebbero anche soli 10/15 minuti al giorno, esponendo al sole il viso e le mani. Ma, per questa pratica, è indispensabile trovarsi necessariamente all'aria aperta? L'effetto può essere lo stesso se ci si espone al sole dietro un vetro? Grazie

VITTORIO, MILANO

► Gentile Vittorio, come lei giustamente fa notare, per tutti noi è davvero necessario l'apporto benefico dei raggi del sole, che hanno numerosi effetti positivi sul nostro organismo.

L'esposizione solare necessaria per garantire livelli adeguati di vitamina D varia a seconda della latitudine, della stagione e dell'ora del giorno in cui ci si espone. In generale, per una sua corret-

ta produzione, bisognerebbe prendere sole per 15-20 minuti al giorno, per almeno quattro giorni alla settimana, scoprendo braccia, viso e gambe.

La vitamina D viene sintetizzata attraverso la pelle sotto l'azione del sole, quando la lunghezza d'onda della radiazione è tale da avere una determinata intensità. Questo avviene principalmente d'estate, anche se occorre stare

### Da sapere



#### ► A CHE COSA SERVE

La vitamina D è importante perché induce l'assorbimento, l'assimilazione e il deposito di calcio e fosforo, per la formazione delle ossa e dei denti. Una sua mancanza provoca osteoporosi negli adulti e rachitismo nei bambini. In Italia, l'80 per cento della popolazione ne è carente.

#### ► CHE COSA MANGIARE

Si trova nelle aringhe, nel tonno, nelle sardine, nello sgombrò e nel merluzzo, nel latte e derivati (soprattutto burro e formaggi grassi) e nella soia. Ne contiene anche il tuorlo d'uovo e la carne di vitello. Invece, tra i vegetali, la fonte migliore sono le verdure a foglia scura. Va bene mangiare anche i funghi porcini.

### Esporsi ai raggi dietro un vetro non serve a molto: così infatti sono assorbite tutte le radiazioni Uvb

molto attenti a non scottarsi, utilizzando quindi tutte le opportune e adeguate protezioni. Tra l'autunno e la primavera, invece, l'apporto garantito dal sole diminuisce, in quanto si riduce l'intensità della radiazione. Inoltre, tanto più ci si allontana dall'Equatore, tanto meno i raggi sono capaci di "aiutarci" a produrre questa vitamina.

Purtroppo esistono fattori che limitano la quantità di vitamina D prodotta dalla pelle, come, ad esempio, l'età, le creme protettive, il fototipo, alcuni indumenti, l'inquinamento atmosferico e i vetri che "schermano" luce e calore.

Infatti, come lei ha ben evidenziato, non è la stessa cosa esporsi dietro un vetro, perché quest'ultimo assorbe tutte le radiazioni Uvb: chi passa le giornate dietro a una finestra, non avrà alcun effetto sulla sintesi di vitamina D. ◉