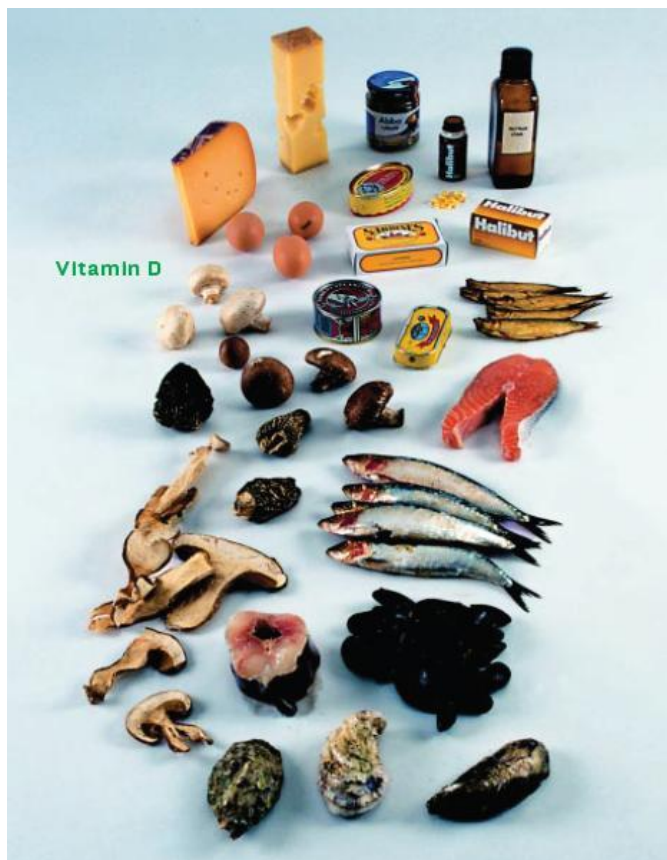




sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

La vitamina D



La vitamina D

Proprietà

- Anche chiamata calciferolo.
- Comprende un gruppo di sostanze liposolubili, le più importanti sono l'ergocalciferolo (vitamina D2) di origine vegetale e il colecalciferolo di origine animale (vitamina D3).
- È una vitamina liposolubile.
- È sensibile alla luce e l'ossigeno.
- È stabile alla cottura (fino a 180°C).

La vitamina D

Formazione nella pelle

- Formazione della vitamina D3 avviene nella pelle tramite l'azione del sole (raggi UVB).
- La formazione della vitamina D dipende dal tipo di pelle, dall'età, dalla durata dell'esposizione al sole, dalla situazione geografica, dalla stagione, dalla quantità della pelle esposta e dall'usaggio della protezione solare.

La vitamina D

Funzioni

- Favorisce l'assorbimento intestinale del calcio e del fosforo come anche la loro deposizione nelle ossa.
- Regola insieme ad altri ormoni il metabolismo del calcio e del fosforo.
- È importante per la salute delle ossa e i denti.
- Secondo nuove conoscenze scientifiche la vitamina D ha un effetto sul apparato muscolo-scheletrico intero ma particolarmente sui muscoli.

La vitamina D

Sintomi di carenza

- Debolezza muscolare
- Dolori alle ossa e ai muscoli diffusi
- Una carenza severa nei bambini causa il rachitismo (deformazioni scheletriche) e negli adulti l'osteomalacia (rammollimento delle ossa adulte sviluppati normali)

La vitamina D

Gruppi a rischio di carenza

- Neonati e bambini
- Donne incinte e le quali che allattano
- Anziani
- Persone con malattie croniche
- Persone obese
- Persone di pelle scura

La vitamina D

Rischi in caso di sovradosaggio

- Tramite l'alimentazione e l'esposizione al sole un sovradosaggio è impossibile.
- Un sovradosaggio di vitamina D è possibile con una consumazione eccessiva d'integratori alimentari (p.es. supplementi multivitaminici con vitamina D) o supplementi ad alte dose di vitamina D (gocce), specialmente quando vengono combinati.
- Un sovradosaggio può causare una ipercalcemia (concentrazione alta di calcio nel sangue).
- L'ipercalcemia si manifesta con nausea e vomito. In casi gravi può causare calcoli renali e una insufficienza renale.

La vitamina D

Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

	µg (UI) per giorno
Lattanti nel primo anno d'età	10 (400)
Bambini e adolescenti	15 (600)
Adulti	
18 a meno di 65 anni	15 (600)
66 anni in su	20 (800)
Donne incinte	15 (600)
Donne che allattano	15 (600)

UI = unità internazionali

Contenuto di vitamina D negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / ml	per porzione
Coregone lavarello, crudo	22 µg	24 µg per porzione (110 g)
Halibut, crudo	9 µg	9.9 µg per porzione (110 g)
Salmone selvatico, crudo	8.4 µg	9.2 µg per porzione (110 g)
Agnello, cosciotto, crudo	6.1 µg	6.7 µg per porzione (110 g)
Vitello, sminuzzato, crudo	5 µg	5.5 µg per porzione (110 g)
Fungo porcino / Spugnole, crudo	3.1 µg	3.7 µg per porzione (120 g)
Uovo di gallina, crudo	1.8 µg	1 µg per uovo (55 g)
Parmigiano	0.8 µg	0.2 µg per porzione (30 g)
Bevanda alla soia, arricchita di calcio/vitamine	0.6 µg	1.2 µg per bicchiere (2 dl)
Latte intero	0.1 µg	0.2 µg per bicchiere (2 dl)

Fonte: banca dati svizzera dei valori nutritivi V6.3

Assicurare l'apporto

- Si raccomanda la permanenza e la pratica di attività fisica all'aperto (nel rispetto delle raccomandazioni in materia di protezione solare)
- Raccomandazioni di integrazione*:

Lattanti nel primo anno d'età	Si raccomanda l'assunzione di vitamina D in gocce.
Bambini nel secondo e terzo anno d'età	La vitamina D in gocce è raccomandata quando l'esposizione al sole è insufficiente.
Persone di età compresa tra i 3 e i 60 anni	Estate: l'integrazione non è necessaria in caso di sufficiente permanenza all'aperto Inverno: vitamina D in gocce e/o alimenti integrati
Persone di età superiore ai 60 anni	Si raccomanda l'assunzione di vitamina D in gocce
Donne in gravidanza e in allattamento	Si raccomanda l'assunzione di vitamina D in gocce (previo consulto medico).

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test d'alimentazione

www.sge-ssn.ch/test



shop ssn | Negozio online della SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Ben informati, ben nutriti.

sge-ssn.ch