# Vitamina D

## Cos'è e a cosa serve la vitamina D?

- ✓ È un ormone prodotto a livello della cute a seguito dell'esposizione solare. Quantità minori possono essere assunte anche con la dieta (olio di fegato di merluzzo, salmone, pesce azzurro, tuorlo d'uovo, latte e latticini, maiale, fegato di manzo, ecc.).
- ✓ La vitamina D regola l'assorbimento intestinale di calcio e fosforo, favorendo la normale formazione e mineralizzazione dell'osso. Contribuisce alla normale contrattilità muscolare. Agisce sul sistema immunitario.

# Vitamina D

Come garantirsi un apporto sufficiente di vitamina D?

L'esposizione solare rappresenta il meccanismo principale di produzione di vitamina D. Un'esposizione solare regolare rappresenta il modo più naturale ed efficace per una produzione endogena di vitamina D. Può essere assunta anche con la dieta, che tuttavia non può essere considerata una fonte adeguata perché la maggior parte degli alimenti ne contiene scarse quantità.

# Vitamina D

Quando occorre misurare il di vitamina D nell'organismo? Come farlo? Quali sono i valori desiderabili?

- Il dosaggio va effettuato solo in presenza di specifiche condizioni di rischio, su indicazione del medico.
- È possibile misurare il livello di vitamina D mediante un esame del sangue (dosaggio nella forma 25(OH)D).
- I "valori desiderabili" sono compresi tra 20 e 40 ng/mL.

# Vitamina D

Quando è indicata nell'adulto l'integrazione farmacologica della vitamina D indipendentemente dal dosaggio?

L'integrazione di vitamina D nell'adulto è indicata, indipendentemente dal dosaggio, in:
- Anziani ospiti di residenze sanitario-assistenziali
- donne in gravidanza o in allattamento
- persone con osteoporosi o osteopatie per cui non è indicata una terapia remineralizzante

# Vitamina D

Quando è indicata l'integrazione farmacologica della vitamina D a seguito del dosaggio?

L'integrazione di vitamina D a seguito di dosaggio è prevista in caso di:

- livelli di vitamina D inferiori a 20 ng/mL e sintomi di ipovitaminosi (astenia, mialgie, dolori diffusi o localizzati, frequenti cadute immotivate)
- iperparatiroidismo secondario a ipovitaminosi D
- osteoporosi o osteopatie per correggere l'ipovitaminosi prima dell'inizio della terapia remineralizzante
- terapia di lunga durata con farmaci interferenti col metabolismo della vitamina D (antiepilettici, glucocorticoidi, antiretrovirali, antimicotici, ecc.)
-malattie che possono causare malassorbimento nell'adulto (fibrosi cistica, celiachia, morbo di Crohn, chirurgia bariatrica, ecc.)

# Vitamina D

In quali casi è inefficace o inappropriata la somministrazione di farmaci a base di vitamina D?

La somministrazione di vitamina D è inefficace e inappropriata per la prevenzione cardiovascolare e cerebrovascolare e per la prevenzione dei tumori.

I medicinali a base di vitamina D possono essere acquistati senza prescrizione del medico?

No, tali medicinali necessitano di prescrizione medica.