

# VITAMINA D **Dieci Cose da Sapere**

## CHE COS'È LA VITAMINA D?

È un ormone prodotto a livello della cute a seguito dell'esposizione solare. Piccole quantità 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.)

## A COSA SERVE 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

## COME GARANTIRSI UN APPORTO SUFFICIENTE DI VITAMINA D?

Un'esposizione solare regolare è il modo più naturale ed efficace. La dieta non può essere considerata una fonte adeguata perché la presenza nella maggior parte degli alimenti è piuttosto limitata

## OCCORRE MISURARE IL LIVELLO DI VITAMINA D NELL'ORGANISMO?

Il dosaggio va effettuato solo in presenza di specifiche condizioni di rischio, su indicazione del medico

## COME SI MISURA IL LIVELLO DI VITAMINA D?

Il livello di vitamina D si misura mediante un esame del sangue (dosaggio nella forma 25(OH)D)

## QUALI SONO I VALORI DESIDERABILI?

I "valori desiderabili" sono compresi tra 20 e 40 ng/mL.

## QUANDO È INDICATA L'INTEGRAZIONE FARMACOLOGICA DELLA VITAMINA D INDIPENDENTEMENTE DAL DOSAGGIO?

- 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

## QUANDO È INDICATA L'INTEGRAZIONE FARMACOLOGICA DELLA VITAMINA D A SEGUITO DEL DOSAGGIO?

- 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.)

## 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, necessitano di prescrizione medica

Per altre informazioni sulla Vitamina D puoi consultare il sito AIFA:  
<https://www.aifa.gov.it/-/vitamina-d-chiarimenti-sulla-nota-96>



AGENZIA ITALIANA DEL FARMACO