



Informazioni

nutrizione

Raccomandazioni sulla vitamina D

La vitamina D liposolubile è importante per la formazione di ossa e denti sani. L'assunzione della vitamina D tramite l'alimentazione è bassa, mentre più importante è la sintesi endogena nella pelle quando esposta ai raggi solari. Vista la latitudine della Svizzera e il conseguente insufficiente irraggiamento solare, circa il 60 % della popolazione non ha un apporto sufficiente di vitamina D in inverno.

1. A cosa serve la vitamina D e quali sono le conseguenze di una carenza?

La vitamina D favorisce l'assimilazione del calcio e del fosfato da parte dell'intestino e la loro integrazione nelle ossa ed è perciò importante per la formazione di ossa e denti sani. Un apporto insufficiente di vitamina D causa malattie delle ossa; se la carenza è grave, nei bambini può insorgere il rachitismo e negli adulti l'osteomalacia (rammollimento delle ossa).

2. Principali fonti di vitamina D



Per l'apporto di vitamina D è fondamentale la sintesi endogena nella pelle, quando esposta ai raggi solari, che contribuisce nella misura dell'80-90 %.

L'alimentazione normale – senza alimenti arricchiti, integratori alimentari o preparati vitaminici ad alto dosaggio – non apporta che un minimo contributo, poiché la maggior parte delle derrate alimentari contiene poca vitamina D. Gli alimenti più ricchi di vitamina D sono ad esempio pesci grassi (aringhe, salmone, soprattutto quello selvatico tuorlo d'uovo, nonché funghi commestibili come prataioli e gallinacci).

Oltre agli alimenti che la contengono naturalmente, sono disponibili anche alimenti arricchiti di vitamina D (p. es. latte e latticini, margarina, fiocchi di cereali), integratori alimentari (compresse effervescenti multivitaminiche, ecc.) o preparati di vitamina D ad alto dosaggio (farmaci).

3. Raccomandazioni per l'apporto quotidiano di vitamina D

Il fabbisogno di vitamina D può variare a seconda del gruppo di popolazione.

Gruppo di popolazione	Dose giornaliera raccomandata
Lattanti nel primo anno d'età	400 UI/giorno (10 µg/giorno)
Bambini nel secondo e terzo anno d'età	600 UI/giorno (15 µg/giorno)
Persone di età compresa tra i 3 e i 60 anni	600 UI/giorno (15 µg/giorno)
Donne in gravidanza e in allattamento	600 UI/giorno (15 µg/giorno)
Persone di età superiore ai 60 anni	800 UI/giorno (20 µg/giorno)

UI = unità internazionali µg = microgrammo = 1/1000 milligrammo

4. Consigli per la copertura del fabbisogno quotidiano di vitamina D

In generale

- Si raccomanda la permanenza e la pratica di attività fisica all'aperto visto che la sintesi endogena della vitamina D è fondamentale. Tuttavia vanno sempre osservate le raccomandazioni dell'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP in materia di protezione solare.
- Andrebbe seguita una dieta sana, variata ed equilibrata in linea con la piramide alimentare svizzera.
- Nell'assunzione di supplementi di vitamina D (integratori alimentari o farmaci) bisogna attenersi alle istruzioni per l'uso e al dosaggio consigliato.
- Per prevenire un sovradosaggio di vitamina D, occorrerebbe evitare di assumere contemporaneamente la vitamina da diverse fonti (alimenti arricchiti, integratori alimentari, farmaci).

Per singoli gruppi di popolazione

Gruppo di popolazione	Raccomandazione
Lattanti nel primo anno d'età	Sono raccomandati supplementi di vitamina D sotto forma di gocce. L'uso e il dosaggio corretto devono essere discussi con il medico (pediatra, medico di famiglia), con la levatrice o nel consultorio genitore e bambino.
Bambini, dal 2° al 3° anno di vita	Sono raccomandati supplementi di vitamina D sotto forma di gocce nei casi in cui l'esposizione al sole è insufficiente, ad esempio per l'utilizzo di creme solari con un fattore protettivo alto o per una malattia cronica. L'uso e il dosaggio corretto devono essere discussi con il medico (pediatra, medico di famiglia), con la levatrice o nel consultorio genitore e bambino.
Persone di età compresa tra i 3 e i 60 anni	In estate (da giugno a settembre), le persone tra i 3 e i 60 anni che stanno regolarmente all'aperto non hanno bisogno di supplementi di vitamina D. Il sole è così forte che basta esporre brevemente la pelle (viso e mani per circa 20 minuti al giorno) per produrne la quantità necessaria. In inverno la sintesi endogena della vitamina D non è sufficiente. Esistono le seguenti possibilità per coprire il fabbisogno: <ul style="list-style-type: none">➤ alimentazione ricca di vitamina D (p. es. pesci grassi, uova di gallina, prataioli)➤ assunzione di alimenti arricchiti di vitamina D➤ supplementi di vitamina D (p. es. gocce)
Persone di età superiore ai 60 anni	Agli uomini e alle donne di 60 anni e più si consiglia di assumere supplementi di vitamina D per coprire il fabbisogno giornaliero di 20 µg. L'USAV raccomanda di affrontare il tema della vitamina D con il medico alla prima occasione e di discutere le varie possibilità.
Donne in gravidanza e in allattamento	Alle donne incinte e che allattano si consiglia di assumere supplementi di vitamina D in accordo con il medico.
Persone con fattori di rischio	Alle persone con rischio elevato di un apporto insufficiente di vitamina D (p. es. sovrappeso, carnagione scura) o alle persone che soffrono di malattie, l'USAV consiglia di consultare il proprio medico (v. scheda informativa).

5. Documenti

- **Informazioni tecniche sulla vitamina D:** Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria
- **Domande e risposte vitamina D:** Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria
- **Piramide alimentare svizzera:** Società Svizzera di Nutrizione SSN
- **Protezione solare:** Ufficio federale della sanità pubblica UFSP