

I benefici della Vitamina D3

La vitamina D viene prodotta nell'organismo dalla pelle esposta ai raggi UVB, consumando, per farlo, il colesterolo.

Riassunto dei benefici della Vitamina D, secondo gli ultimi studi pubblicati e i più grandi esperti in materia:

La Vitamina D è essenziale per l'assorbimento del calcio e quindi serve alla qualità delle ossa (contro l'osteoporosi), può ridurre il rischio di attacchi di cuore del 50% , il rischio di cancro al colon, al seno, alla prostata fino al 50%, delle ovaie, dell'esofago, dei reni o della vescica. Riduce il rischio di malattie da contagio inclusa l'influenza, fino al 90%, e il rischio di diabete del 78%. Riduce la possibilità della complicanza più seria della gravidanza, quella chiamata pre-eclampsia. È importante per la forza muscolare ed è anche stato riportato che le donne gravide che hanno un livello più alto di Vitamina D nel sangue vedono ridotto del 400% il rischio di taglio cesareo. Tramite responsabile esposizione al sole si può ridurre il rischio di tumori dal 30 al 50% e in effetti diminuisce anche il rischio di melanoma.

Inoltre regola i disturbi alla pressione sanguigna (pressione alta).

Con un buon tasso di vitamina D nel sangue, infine, minor probabilità di contrarre la sclerosi multipla e minor rischio di contrarre la malattia di Crohn, una patologia infiammatoria cronica intestinale accompagnata spesso da artrite reumatoide.