

## La vitamina D Contro i problemi di cuore

Il nostro organismo produce la vitamina D, detta anche "vitamina del sole" quando la pelle è esposta ai raggi UVB. Diversi recenti studi fatti in Germania hanno riscontrato che grazie alle nevrotiche campagne anti-sole degli ultimi anni, dal 50 al 70% della popolazione ha un tasso di vitamina D nel sangue troppo basso. Questa vitamina è riconosciuta sempre più come potente anti tumorale e ora sembra avere anche molta importanza per il sistema cardiocircolatorio:

Uno studio dell'Institute Intermountain Medical Center di Salt Lake City (Utah) suggerisce che la vitamina D contribuisce ad avere un cuore forte e sano, e che inadeguati livelli possono far significativamente aumentare il rischio di ictus e malattie cardiache. Per più di un anno i ricercatori hanno osservato **27.686 pazienti di 50 anni o più**, con nessuna precedente storia di malattie cardiovascolari. I pazienti sono stati divisi in tre gruppi in base ai loro livelli di vitamina D: normale, basso o molto basso. **Lo studio ha dimostrato che nei pazienti con livelli molto bassi di vitamina D, aumentava la probabilità di morte per infarto del 77%, del 45% le probabilità di sviluppare malattie coronariche, del 78% le probabilità di avere un ictus rispetto a pazienti con livelli normali. Inoltre i pazienti con livelli molto bassi di vitamina D avevano anche due volte più probabilità di sviluppare un'insufficienza cardiaca rispetto a quelli con un livello di vitamina D normale.** "Questo è uno studio unico perché l'associazione tra la carenza di vitamina D e le malattie cardiovascolari non è stata consolidata", spiega Brent Muhlestein, direttore della ricerca cardiovascolare dell'Institute Intermountain Medical Center e uno degli autori dello studio. "Le sue conclusioni potrebbero prevenire le malattie e fornire un trattamento per aiutano a salvare vite umane". E' già stato dimostrato in passato che la vitamina D è importante per l'assorbimento del calcio, nel rafforzamento delle ossa, e, di conseguenza, la sua carenza è associata a disturbi muscolo-scheletrici. Recentemente si è invece dimostrato l'associazione tra la vitamina D e la regolazione di molte altre funzioni corporee tra cui la pressione arteriosa, il controllo del glucosio e delle infiammazioni, tutti importanti fattori di rischio legati alla malattia di cuore. Da questi risultati, gli scienziati hanno ipotizzato che la carenza di vitamina D può anche essere collegata alla malattia del cuore stesso. Il dottor Muhlestein sottolinea anche che un gruppo di pazienti dello Utah ha fornito valide indicazioni: "Nello Utah vi è un basso uso di tabacco e alcol, per questo siamo stati in grado di restringere il campo sugli effetti della vitamina D sul sistema cardiovascolare". I risultati sono stati piuttosto sorprendenti e importanti, continua Heidi May, epidemiologa, altra autrice dello studio. "Siamo giunti alla conclusione che tra i pazienti di 50 anni o più anziani, anche una moderata carenza di vitamina D è stata associata con lo sviluppo di malattia coronarica, insufficienza cardiaca, ictus, e morte". "Questo - aggiunge - è importante perché **la carenza di vitamina D è facilmente curabile**".

**Giusto! Prendendo il sole, per esempio!** Dalla primavera alla fine dell'estate due o tre volte la settimana state al sole con almeno braccia e gambe nude e senza creme per 15-30 minuti a seconda della vostra pelle, tra le 10 e le 15 (ora solare). Con più la pelle è olivastra o scura, con più i tempi vanno allungati!