

# Vitamina D e alimentazione con la dott.ssa Rossettini

## INTRODUZIONE

Quando si parla di vitamina D si fa riferimento ad un gruppo di molecole liposolubili tra le quali compaiono la vitamina D2 e D3. Entrambe sono forme inattive ottenute con la dieta o l'integrazione in grado di essere convertite nella loro forma attiva nell'uomo solo in seguito ad un comune percorso metabolico.

Quando la vitamina D non viene assunta sotto forma di integrazione o con la dieta (da cui se ne ottiene circa il 20%) la produzione nell'uomo avviene attraverso lo strato superiore dell'epidermide per esposizione alla luce solare.

## FABBISOGNO

L'autorità europea per la sicurezza alimentare ha stabilito una quantità giornaliera di vitamina D di circa 400 UI o 10 microgrammi per i bambini, 600UI o 15 microgrammi per gli adulti e fino a 800UI per gli anziani con o oltre 75 anni di età.

## ALIMENTI

Quantità apprezzabili di vitamina D si trovano in olio di fegato di merluzzo, pesci grassi (es. salmone, tonno, sgombro, sardine, aringhe), tuorlo d'uovo, latte e latticini (in particolare quelli più ricchi in grassi). La vitamina D è praticamente assente nel mondo vegetale se non in particolari specie di funghi.

---

### NC Podcast

NC Podcast è una serie podcast che aiuta i clinici a tenersi sempre aggiornati su temi riguardanti la nutrizione clinica alla luce delle evidenze disponibili. Questa serie vuole fornire strumenti che possano andare ad ottimizzare la pratica clinica quotidiana.

### dott.ssa Rossettini Angela

Dietista con laurea in Sicurezza Igienico Sanitaria degli alimenti che attualmente opera come libera professionista.