

*A cura della Società Italiana Medici Pediatri (SIMPE)*

## **Vitamina D: un aiuto per tutta la vita**

La vitamina D è largamente presente nella dieta, ma la gran parte di quella assorbita proviene dalla sua attivazione a seguito della esposizione della cute ai raggi ultravioletti. Chiaramente tale assorbimento diminuisce drasticamente, almeno in Italia, durante i mesi invernali e nelle località a breve periodo di soleggiamento. Nonostante questo nelle nostre Regioni circa il 20% della vit.D proviene dalla alimentazione mentre il restante 80% ci viene assicurato dal sole.

Numerosi fattori, però, possono influire sull'assorbimento di vit. D:

- L'età: l'anziano infatti produce molto meno vit. D;
- La quantità di pelle esposta al sole;
- Pelle scura (etnia);
- Il tempo di esposizione al sole;
- L'uso e il tipo di creme protettive;
- L'inquinamento atmosferico
- Dieta non adeguata;
- Alcune patologie croniche (intestinali, epatiche, renali) - Obesità

### **A cosa serve la vitamina D**

A tutti è nota la necessità di supplementare l'alimentazione del lattante con vitamina D, per garantire la copertura del fabbisogno di tale vitamina e permettere la corretta apposizione ossea di calcio; fabbisogno che non riesce a essere soddisfatto né dall'allattamento materno né da quello con latti formulati nei bambini al di sotto dell'anno di età.

Ma negli ultimi anni sempre maggiori conoscenze hanno permesso di stabilire tante altre azioni da parte della vitamina D che estendono notevolmente la necessità di un suo utilizzo a tutte le età ed in alcune particolari situazioni

#### Le infezioni respiratorie

Numerosi studi hanno oramai dimostrato come bassi livelli di vitamina D alla nascita abbiano una stretta relazione con un incremento di malattie infettive durante i primi anni di vita. Stesse evidenze sono state verificate anche in bambini ed adolescenti affetti da **infezioni recidivanti** delle alte e basse vie aeree.

Ma la vitamina D svolge importanti funzioni anche sulle cellule che intervengono nei processi che sono alla base dell'**asma**, mentre diversi studi hanno evidenziato maggiore incidenza di asma nei soggetti con dimostrata carenza di vitamina D.

#### La dermatite atopica

La dermatite atopica è una infiammazione cronica della cute, clinicamente rappresentata da sintomi quali secchezza della pelle, lesioni infiammatorie e prurito talora molto intenso. Nella sua terapia vengono largamente utilizzati prodotti a base di cortisonici, oltre che emollienti e idratanti. Da numerosi studi è risultato come una supplementazione di vit. D determini notevoli miglioramenti nella intensità e gravità della dermatite atopica, oltre che sulle sovrainfezioni batteriche cui talora questi bambini vanno incontro.

### **Gli ostacoli all'assorbimento**

#### Le patologie intestinali e l'obesità

Importanti patologie intestinali come celiachia, fibrosi cistica e malattie infiammatorie croniche intestinali (MICI) condizionano un minore e più incostante assorbimento della vitamina D degli alimenti, esponendo i bambini a stati di carenza da sorvegliare attentamente attraverso periodici dosaggi dei livelli di 25 (OH) D. Stesse precauzioni sono da porre in essere anche nei soggetti, particolarmente **bambini e adolescenti, affetti da obesità**.

#### Farmaci

Alcuni farmaci anticonvulsivanti, i glucocorticoidi e i farmaci per il trattamento dell'AIDS o anti-rigetto, aumentano la degradazione o il consumo di vitamina D, rendendo necessarie periodiche supplementazioni.

#### La gravidanza

La vitamina D è in grado di attraversare agevolmente la placenta determinando una uguale concentrazione nella mamma e nel feto. La carenza di vit.D nella gravida determina la possibilità di alterazioni ossee sia a carico della madre che del piccolo e, secondo alcuni recenti studi, una maggiore probabilità di neonati SGA (cioè piccoli per età gestazionale).

## Il fabbisogno

Ma di quanta vitamina D abbiamo bisogno? Attualmente le dosi consigliate si attestano tra le 400 e le 600 UI (Unità Internazionali) di vit. D<sub>3</sub>, indipendentemente dalla età, dal sesso e dalle condizioni. Un importante fattore di sicurezza è dato dalle alte dosi necessarie affinché si determinino possibili intossicazioni. Infatti sarebbero necessarie dosi di vit. D superiori alle 50.000 UI al giorno!

## Cosa fare

- *Bambini nel primo anno di vita*: supplementare con vitamina D, indipendentemente dal tipo di allattamento. Le dosi consigliate sono di 400 UI al giorno; tali dosi possono essere aumentate in caso di fattori di rischio;
- *Nati pretermine con peso inferiore ai 1500 g.*: supplementare con 200 – 400 UI/die;
- *Nati pretermine con peso superiore ai 1500 g.*: supplementare con 400-600 UI/die;
- *Bambini e ragazzi sino ai 18 anni e con fattori di rischio*: supplemento di 600 UI/die, almeno nei mesi con bassa insolazione;
- *Obesi*: supplementare con 1000-1500 UI/die, almeno nei mesi con bassa insolazione;
- *Donne gravide*: supplementare con 600 UI/die;
- Un apporto di *almeno 400 UI/die* sembra essere importante per la prevenzione potenziale di alcune forme di cancro, diabete mellito di tipo I, alcune malattie cardiovascolari o autoimmuni, ipertensione arteriosa, osteoporosi senile, sclerosi multipla, ecc.

## Come assumerlo

Esistono in Farmacia numerosissime formulazioni adatte ad ogni età: compresse, gocce, sciroppi, ghiaccioli, spray sublinguali, ognuna con dosi diverse di vitamina D, in modo da permetterne il corretto introito.

## Bibliografia

- Baroncelli GI et al., Profilassi dell'ipovitaminosi D nel lattante e nel bambino, Mattioli ed, 2011a, 2011*  
*Bertelloni S. Adolescentologia. Percorsi medici e socio-educativi. Tecniche Nuove Editrice, Milano 2010.*  
*Stoffman N, Gordon CM. Vitamin D and adolescents: what do we know? Curr Opin Pediatr 2009; 21: 465-471.*  
*Miraglia Del Giudice M, La vitamina D dalla nascita in poi, White book*  
*Lippi G, Montagnana M, Targher G. Vitamin D deficiency among Italian children. CMAJ 2007; 177: 1529-1530.*  
*Adami S et al, Linee guida su prevenzione e trattamento dell'ipovitaminosi D con colecalciferolo, Reumatismo, 2011*