

## VITAMINA D NELLA PREVENZIONE DA COVID 19



Sappiamo da anni che la vitamina D può anche supportare il sistema immunitario come protezione da forme allergiche e asmatiche. In passato, lo abbiamo già segnalato in più occasioni sul nostro sito.

Una nuova pubblicazione della dott.ssa Eamon Laird e della professoressa Rose Anne Kenny, School of Medicine, e dell'Irish Longitudinal Study on Aging (TILDA), in collaborazione con il professor Jon Rhodes dell'Università di Liverpool, sottolinea l'associazione tra livelli di vitamina D e mortalità da COVID -19. (*Irish Medical Journal*, 113, n. 5, 2020. *Vitamin D and Inflammation: potential implication for severity of Covid 19*. Laird E, Rodhes J, Kenny RA). Gli autori dell'articolo, appena pubblicato, hanno analizzato tutti gli studi sulla popolazione adulta europea, dal 1999, che hanno dosato la vitamina D e confrontato questi dati con i tassi di mortalità da COVID-19.

La vitamina D viene sintetizzata a livello cutaneo a seguito dell'esposizione alla luce solare (UVB), viene trasportata nel fegato e poi nel rene dove viene trasformata in un ormone attivo che aumenta il trasporto del calcio dal cibo nell'intestino e garantisce la presenza adeguata di Calcio nello scheletro. È utilizzata come supplemento alimentare per prevenire l'osteoporosi.

Lo studio irlandese mostra che, contrariamente a quanto si poteva pensare, i pazienti abitanti nei paesi a bassa latitudine e i paesi tipicamente soleggiati, come la Spagna e il Nord Italia, presentavano basse concentrazioni di vitamina D e alti tassi di carenza di vitamina D. Questi paesi hanno anche registrato i più alti tassi di infezione e mortalità da Covid 19 in Europa. I paesi a latitudine settentrionale, come Norvegia, Finlandia e Svezia hanno presentato, invece, livelli più alti di vitamina D nonostante una minore esposizione alla luce solare. Probabilmente questo dipende dal fatto che, in questi paesi, l'integrazione alimentare con vitamina D è più diffusa. Questi paesi nordici hanno mostrato, durante questa pandemia, tassi di infezione e mortalità COVID-19 più bassi. La correlazione tra bassi livelli di vitamina D e morte per COVID-19 è statisticamente significativa.

Gli autori propongono che, dato per scontato che l'ottimizzazione dei livelli di vitamina D vada sicuramente a beneficio della salute delle ossa e dei muscoli, i dati suggeriscono che è probabile che riduca anche gravi complicanze della COVID-19.

Ciò può essere dovuto al fatto che la vitamina D è importante nella regolazione e nella soppressione della risposta infiammatoria delle citochine, che causa le gravi conseguenze della COVID-19 e della "sindrome da distress respiratorio acuto". La professoressa Rose Anne Kenny ha dichiarato: "In Inghilterra, Scozia e Galles, gli enti di sanità pubblica hanno rivisto le raccomandazioni dopo l'epidemia di COVID-19. Le raccomandazioni ora affermano che tutti gli adulti dovrebbero assumere almeno 400 UI di vitamina D al giorno. Mentre attualmente non ci sono risultati da studi randomizzati controllati per dimostrare in modo conclusivo che la vitamina D influisce positivamente sugli esiti di COVID-19, esiste una forte evidenza di associazione tra vitamina D e la gravità delle risposte di COVID-19, compresa la morte. "

In conclusione, se è vero che occorreranno ulteriori studi più approfonditi sull'argomento, ci sembra utile e opportuno seguire le indicazioni fornite da questo studio. Questo conferma quanto già sospettavamo, ovvero che i livelli di vitamina D siano sovente ridotti nella popolazione generale, anche nei paesi europei più soleggiati, come l'Italia. Riteniamo che non sia sbagliato, nel corso di questa drammatica pandemia, sostenere una politica sanitaria di controllo sistematico dei livelli ematici di vitamina, al fine di somministrare la vitamina D a scopo profilattico. Se i paesi nordici hanno provveduto a consigliarlo, non c'è motivo per cui anche in Italia questa non si possa seguire il loro esempio.

È importante ricordare che la carenza di vitamina D viene valutata attraverso un dosaggio nel sangue, seguendo questi criteri: carenza <10 ng/mL; insufficienza: 10 – 30 ng/mL; sufficienza: 30 – 100 ng/mL; tossicità: >100 ng/mL e che la forma farmacologica di più comune utilizzo, è il Colecalciferolo detto anche vitamina D3. È anche possibile un'intossicazione in seguito a un eccesso di somministrazione di vitamina D a scopo terapeutico. Per questo motivo, gli integratori dovrebbero essere assunti con cautela e monitorando regolarmente i livelli nel sangue.

Gli alimenti che la contengono in maggiori quantità sono: il pesce (soprattutto trota, sogliola, sgombro, salmone, pesce spada, storione, tonno e sardine), le uova (soprattutto il tuorlo); il latte, il burro, formaggi; il fegato e i grassi animali, come quelli di pollo, di anatra e di tacchino, corn flakes e cereali.

Renato Ariano

