

“VITAMINA D NEI PAZIENTI ALLERGICI”

È noto che i benefici della vitamina D riguardano soprattutto il suo ruolo determinante nell'assorbimento del calcio; essa contribuisce indirettamente alla mineralizzazione dell'osso e consente di prevenire le malattie delle ossa. Ha anche un ruolo ancora in corso di studio nella regolazione del sistema immunitario e nervoso.

Attualmente, sulla base delle ricerche esistenti, il ruolo della vitamina D nelle malattie allergiche non può essere ignorato. La vitamina D può influenzare l'insorgenza e lo sviluppo delle malattie allergiche attraverso la sua funzione di regolazione immunitaria. Tuttavia, i suoi meccanismi specifici e le strategie di applicazione devono ancora essere chiariti da ulteriori ricerche future.

La vitamina D è presente in natura in pochi alimenti, ma si può assumere da due fonti principali: l'esposizione al sole (che stimola la produzione cutanea) e alcuni cibi di origine animale o fortificati.

Ecco dove si trova maggiormente:

Fonte principale: la sintesi cutanea

- **L'esposizione ai raggi UVB del sole permette alla pelle di produrre vitamina D₃ (colecalciferolo).**
- **Bastano circa 15–30 minuti al giorno di sole su viso e braccia (senza crema solare) nei mesi caldi, ma dipende da età, colore della pelle, latitudine e stagione.**



Alimenti naturalmente ricchi di vitamina D

- **Pesci grassi: salmone, sgombero, aringa, sardine, tonno**

- **Olio di fegato di merluzzo (la fonte più concentrata)**
- **Fegato e frattaglie**
- **Tuorlo d'uovo**
- **Burro e latticini interi (in quantità modeste)**
- **Latte, bevande vegetali, margarine e cereali per la colazione vengono spesso arricchiti con vitamina D nei paesi del Nord e progressivamente anche in Italia.**



Vitamina D vegetale (D₂)

- **Alcuni funghi (come i porcini) contengono vitamina D₂ (ergocalciferolo), soprattutto se esposti alla luce solare o ai raggi UV.**

In sintesi, le migliori fonti naturali di vitamina D sono i pesci grassi e il sole; la dieta mediterranea tradizionale ne apporta poca. In Italia, inoltre, persiste il cosiddetto “paradosso mediterraneo”: nonostante il clima favorevole, la carenza di vitamina D è diffusa per la limitata esposizione solare reale, l’uso notevole di creme solari, l’invecchiamento generale della popolazione e una dieta inadeguata. Contribuiscono anche fattori come l’urbanizzazione e lo stile di vita al chiuso, nelle città più grandi.

Ruolo nelle allergie

La vitamina D contribuisce alla regolazione del sistema immunitario e può influenzare diverse patologie:

- **Dermatite atopica: livelli più bassi correlano a maggiore gravità; la supplementazione può alleviare i sintomi.**

- **Asma allergico:** la carenza aumenta il rischio, specialmente nei bambini.
- **Rinite allergica:** l'integrazione può attenuare i sintomi nei soggetti carenti.

Integrazione e livelli raccomandati

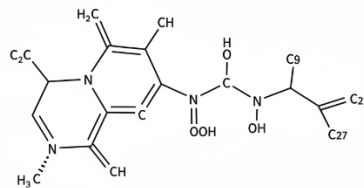
Per ottimizzare la funzione immunitaria e ridurre il rischio allergico, è consigliabile mantenere livelli sierici di 25(OH)D superiori a 30 ng/mL (preferibilmente 40–50 ng/mL).

Nella pratica clinica si usano dosi di 1000–2000 UI/die, con monitoraggio dopo 8–12 settimane. I regimi ad alte dosi non sono standard per le allergie e richiedono attenzione al rischio di ipercalcemia.

Conclusione

La vitamina D gioca un ruolo importante nella prevenzione e nel supporto terapeutico delle malattie allergiche, ma meccanismi e strategie ottimali restano da definire. L'approccio migliore è personalizzare l'integrazione in base ai livelli individuali, evitando eccessi e monitorando regolarmente i parametri ematici.

VITAMIN D₃ (CHOLECALIFEROL)



Renato Ariano