Vitamina D: benefici scheletrici ed extrascheletrici nella donna

Prof. Andrea Fabbri
Direttore, UOC di Endocrinologia e Malattie del Metabolismo, Ospedale CTO A. Alesini & S. Eugenio, ASL Roma 2
Dipartimento di Medicina dei Sistemi, UniversitÃ di Roma Tor Vergata

Andrea Fabbri
Vitamina D: benefici scheletrici ed extrascheletrici nella donna
Corso ECM su "La donna dai 40 anni in poi: progetti di salute", organizzato dalla Fondazione Alessandra Graziottin per la cura del dolore nella donna Onlus, Milano, 24 maggio 2019

Sintesi del video e punti chiave

La vitamina D è un fondamentale fattore di salute a livello osteoarticolare ed extrascheletrico. La sua carenza provoca sempre infiammazione e questa, a sua volta, è alla base di molte patologie. Livelli adeguati, al contrario, aiutano a prevenire numerosi disturbi e a mantenere un buon livello di benessere a tutte le età.

In questo video, il professor Fabbri illustra:

- le fonti naturali della vitamina D: irradiazione solare, alimentazione;
- a quali trasformazioni va incontro nel nostro organismo;
- che cos'è la "regola dell'ombra";
- quali effetti produce la stagionalità;
- i livelli che definiscono la normalità, l'insufficienza, il deficit e la carenza severa;
- le principali conseguenze di livelli inadeguati;
- quattro importanti ambiti extrascheletrici influenzati dalla vitamina D: sistema immunitario, funzionalità muscolare, tessuto adiposo, metabolismo degli zuccheri;
- in quali organi e distretti sono maggiormente presenti i recettori per la vitamina D;
- gli effetti della vitamina D sulle malattie autoimmuni, sul diabete di tipo 1 e 2, sul microbiota intestinale, sul rischio cardiovascolare e oncologico, sulle patologie della tiroide, sulle complicanze della gestazione e sulla mortalità in generale;
- la dose giornaliera raccomandata dalle linee guida internazionali.