

Il dr. Livio Carati, docente Unitre, ci regala nozioni di attualità. ...per sentirci vicini in questo momento di isolamento!

Sulla nostra pagina pubblicheremo costantemente informazioni utili per approfondire e tenervi aggiornati anche stando in casa ... Un modo per farvi apprezzare che, sebbene "distanti", la nostra associazione è "virtualmente" presente per continuare a perseguire la sua mission "culturale"...

Oggi, grazie a questo contributo del dott. Livio Carati, medico e docente della nostra associazione, ci dedicheremo all'ambito della "Medicina" e si parlerà di "Confinamento in casa e rischio di carenza di Vitamina D". Cause e rimedi...

Buon inizio settimana e... Buona lettura a Tutti!

Spigolature

a cura di Livio Carati N.1 Aprile 2020

"Isolamento domiciliare e rischio di carenza di Vitamina D" . Cause e rimedi

Prima di procedere nella lettura , vorrei spiegarvi il motivo per cui ho scelto di dare questo nome alla Rubrica nella quale , se avrete la pazienza di seguirmi, posterò periodicamente brevi articoli , comunicazioni e informazioni di varia natura. Il termine "Spigolatura" letteralmente significa raccolta delle spighe nei campi dopo la mietitura. Era una facoltà concessa ai poveri di raccogliere le spighe disperse nei campi dopo la mietitura. In senso figurato si intende una raccolta di notizie o argomenti d'interesse vario che spaziano dalla attualità ,al costume , alla cultura, etc..

E' con lo stesso spirito dello Spigolatore che sceglierò e condividerò con voi notizie e aggiornamenti utili o semplicemente curiosi, su vari argomenti di interesse generale. Per l'attualità e l'urgenza della situazione che stiamo vivendo, non posso non cominciare dal Covid -19.

Quando, per motivi di necessità , come tutti voi, esco non posso fare a meno di ascoltare gli umori e di osservare i comportamenti della gente. La consapevolezza del rischio incombente , procede di pari passo con il disorientamento e la ansiosa attesa di cosa ci aspetterà domani . Per questo motivo, ritengo che sia dovere di tutti, ognuno con i propri mezzi, dedicare parte del proprio tempo per diffondere l'anticorpo più potente che può aiutare tutti a prendere coscienza e a continuare ad osservare tutte le misure necessarie per sconfiggere questo nemico invisibile per tornare al più presto alla nostra "normalità" , anche se non sarà più la stessa.

Questo anticorpo, termine quanto mai appropriato parlando di infezione virale, è l'informazione . In questi miei contributi sull'argomento non mi soffermerò però negli aggiornamenti sull'andamento della diffusione dell'epidemia, né sulle polemiche relative alle responsabilità di questa o quella parte . Sarà sufficiente ascoltare un telegiornale o seguire uno dei tanti social , per avere le notizie più aggiornate in merito Riporterò invece altre informazioni, spero utili , relative ad aspetti spesso poco noti sulla Pandemia , relativi ad esempio alle ricadute a medio e lungo termine sulla salute , sugli aspetti sociali, psicologici, etc.. Le informazioni provengono solo da fonti qualificate Scientifiche o Istituzionali. Mi scuserete se alcune di esse potranno esservi già note ; questo significherà che condividiamo la stessa attenzione al problema. Vorrei perciò iniziare questo nostro dialogo parlandovi brevemente di un problema di cui si parla poco: **Isolamento Domiciliare e rischio di carenza di Vitamina D.**

Nei giorni scorsi, dopo la divulgazione di una relazione da parte di due docenti dell'Università di Torino, è circolata la notizia che la supplementazione di Vitamina D potesse essere utile per la prevenzione dell'infezione da Coronavirus. Questa ipotesi nasceva dall'osservazione di bassi livelli di vitamina D nel sangue di molti pazienti ricoverati per Coronavirus. È indubbio che la vitamina D sia coinvolta nel fisiologico funzionamento del sistema immunitario e quindi tutto ciò che riduce l'efficienza del sistema immunitario può in qualche maniera predisporre allo sviluppo di infezioni di qualunque tipo, ma non ci sono prove a conferma di quanto sopra detto. Sappiamo invece che la carenza di vitamina D è frequente in molti soggetti anziani a causa di diversi fattori tra cui sono importanti l'inadeguato apporto alimentare e, soprattutto, un'insufficiente esposizione ai raggi solari. Ricordiamo come la Vit. D, conosciuta anche come "**vitamina del sole**", riveste importanti funzioni nell'organismo umano, tra cui:

- Promuovere l'assorbimento del calcio a livello intestinale;
- Mantenere nella norma i livelli ematici di calcio e fosforo;
- Promuovere il riassorbimento di calcio e fosforo a livello renale;
- Rinforzare le ossa, attraverso la deposizione del calcio a livello del tessuto osseo;
- Favorire la crescita ossea nei bambini.

Tra le conseguenze di una carenza di vitamina D vi è un'aumentata fragilità delle ossa con conseguente facilità di fratture e si rischiano deformazioni scheletriche, problemi alle articolazioni e osteoporosi. Il deficit di vitamina D nelle fasi di accrescimento dei bambini, può portare a rachitismo o a una ossificazione incompleta. Spesso accade anche che i muscoli si sviluppino male e si intorpidiscano causando formicolii, crampi e spasmi.

Per l'essere umano, l'approvvigionamento naturale di vitamina D dipende dall'esposizione alla luce del sole. Da qui è evidente il collegamento di questo fenomeno con il confinamento in casa, in particolare degli anziani e dei bambini, imposto dai vari Decreti. Tutto questo impedisce la pratica degli sport, le passeggiate degli anziani e il gioco dei bambini all'aperto. Molti allora si chiederanno cosa fare per prevenire questo eventuale problema se la situazione dovesse persistere ancora a lungo. Dal momento che una eventuale supplementazione può essere utile solo in caso di carenza effettivamente documentata, per cui è sempre meglio chiedere consiglio al medico di fiducia, può essere utile seguire alcune semplici regole "Fai da te".

Se si ha a disposizione un balcone, una terrazza o una finestra ben esposta si consiglia di rimanere almeno 15 minuti al sole. Viene consigliato inoltre di seguire una dieta equilibrata per coprire il fabbisogno quotidiano di vitamina D portando in tavola, ogni giorno, almeno uno degli alimenti che ne sono ricchi, ossia uova, pesce fresco o in scatola (sgombro, sardine, tonno, pesce spada, salmone) e prodotti lattiero-caseari come latte, yogurt, burro e formaggi.

Nel prossimo appuntamento parleremo delle corrette norme alimentari in periodo di Covid-19.