

Solleone. Rafforza il sistema immunitario. Protegge le ossa. Aiuta contro ipertensione e diabete. Perché ci regala vitamina D ed equilibra i ritmi circadiani
Studi dimostrano che bisogna esporsi. E perché troppi schermi ci fanno ammalare

Abbronzati per vivere più a lungo

IL CASO

Il filtro che non filtra

E se ci fossero creme di protezione solari in grado di lasciar passare la vitamina D di cui abbiamo bisogno proteggendo la pelle dalle scottature? L'idea è venuta ai ricercatori dell'Università di Boston. Considerando che il sole serve alla pelle a sintetizzare circa l'80% della vitamina D di cui abbiamo bisogno - e che una protezione 30 riduce questo processo di oltre il 90% - i ricercatori hanno calcolato l'ampiezza dello spettro solare responsabile dell'eritema, e quello necessario ad assicurare all'organismo il dovuto rifornimento di vitamina. E hanno incrociato i dati per differenziare l'uso dei composti chimici che compongono il filtro, privilegiando quelli che hanno meno effetto sulla produzione di vitamina D, fino a trovare una formula in grado di proteggere la pelle senza bloccare la produzione di vitamina. Secondo un articolo apparso sulla rivista PLOS ONE, test in vitro mostrano che la formula ottenuta garantisce un assorbimento di vitamina d 1,5 volte superiore rispetto alle creme solari convenzionali. Lo studio è stato supportato da un'azienda produttrice di prodotti protettivi, la Nexiodus, che basandosi sui calcoli dei ricercatori americani ha formulato un solare, ribattezzato Solar D, già in vendita in Australia che dovrebbe arrivare presto negli Stati Uniti. In attesa di avere conferme sulla sua efficacia, possiamo esporre per qualche minuto al sole la pelle nuda, prima di cospargerci con la protezione adeguata.

PAOLA EMILIA CICERONE

L CONTROORDINE ARRIVA mentre ci stiamo preparando all'estate, rifornendoci di abbronzanti e cappelli per ripararci dal sole. Ma la scienza ci ricorda che il sole fa bene, tanto che ci allunga la vita. Lo ha confermato uno studio svedese pubblicato su *Journal of Internal Medicine*: seguendo per vent'anni quasi trentamila donne, i ricercatori hanno visto che chi si espone abitualmente al sole vive più a lungo. Tanto che, secondo il responsabile dello studio Pelle Lindqvist, «la mancata esposizione al sole potrebbe rappresentare un rischio elevato come il fumo».

«Il problema è che ne prendiamo troppo poco», ammonisce Adriano Angelucci, ricercatore presso il dipartimento di Scienze cliniche Applicate e Biotecnologiche dell'Università dell'Aquila. Lo confermano decine di studi - tra cui un'ampia metanalisi, pubblicata su *British Medical Journal* - che segnalano come buona parte della popolazione sia carente di vitamina D. «Un nostro studio recente, in collaborazione con Carlo Vicentini e Mauro Bologna dell'ateneo abruzzese - aggiunge Angelucci - mostra che nella regione l'80% della popolazione anziana ha nel sangue livelli insufficienti di vitamina D. Non è un dato isolato, dalla maggior parte degli studi emerge infatti che la carenza riguarda il 70/90% della popolazione, bambini e adolescenti compresi».

La preoccupazione dei ricercatori deriva dal fatto che l'esposizione al sole è quello che ci permette di sintetizzare vitamina D. «Tecnicamente, le radiazioni UVB, particolarmente intense in estate e nelle ore centrali della giornata, mettono la pelle in condizione di produrre la vitamina D tramite un processo di fotosintesi e partendo da un precursore della vitamina che è presente nella pelle, il 7-deidrocolesterolo», prosegue il ricercatore. Vitamina che è presente anche in alcuni alimenti - pesce, funghi, uova, e il tradizionale olio di fegato di merluzzo - ma in dosi troppo basse, tanto che per mantenerne livelli sufficienti siamo dipendenti da un'adeguata esposizione solare.

Nel corso della storia, la nostra specie ha subito diverse volte la carenza di esposizione al sole, pagandone conseguenze di cui ci informano le cronache del tempo. Ad esempio, la piccola era glaciale, verificatasi tra il 1500 e il 1600, ha prodotto in Gran Bretagna un'epidemia di rachitismo. Oggi il sole c'è e brilla potente. Nessuna era glaciale, insomma, ma la crescente, e motivata, attenzione ai rischi di un'eccessiva esposizione; in particolare quelli di sviluppare un tumore della pelle. Il risultato è che facciamo una vita sempre più "schermata" da vetri, plastiche, filtri solari. Trascorrendo ben poco tempo all'aperto.

Ed è un problema, perché la vitamina D è fondamentale per la nostra salute. A partire dal fatto che fissa il calcio nelle ossa, ma non solo. «Studi recenti mostrano che il recettore per la vitamina D non è presente solo nell'intestino e nelle ossa ma anche nella ghiandola mammaria, nella prostata, nei muscoli, nelle cellule che producono insulina», ricorda Angelucci. Per questo la sostanza aiuta a mantenere la

massa muscolare, ha effetti antiinfiammatori e protettivi sull'apparato cardiovascolare, e rafforza il sistema immunitario modulando la risposta alle infezioni batteriche. Alla Johns Hopkins University hanno analizzato i dati di oltre 930.000 pazienti, dimostrando che l'esposizione al sole gioca un ruolo essenziale nei tempi di recupero dopo un intervento chirurgico.

Ma non è solo l'azione sulla vitamina D a fare del sole un toccasana. Altri studi mostrano che le radiazioni solari hanno anche altri effetti - non collegati alla vitamina D - sui ritmi circadiani, sul tono dell'umore e sul metabolismo. «Per questo, in generale livelli corretti di vitamina D - maggiori di 30ng/ml o oppure 75 nmol/L di 25(OH)D nel sangue - sono segnali di benessere, di una vita sana che comprende una buona attività fisica. «Ce ne stiamo rendendo conto, ora perché fino a poco tempo fa non si collegava la carenza di vitamina D con altri disturbi se non quelli a carico delle ossa», chiosa il ricercatore.

Come rimediare? Basta esporsi al sole in modo corretto, durante tutto l'anno ma soprattutto in primavera ed estate, con esposizioni brevi e costanti: Bastano dieci minuti. Non ci si deve scottare, anzi se la pelle si colora leggermente vuol dire che si sta procedendo in modo corretto: i raggi UV B sono infatti quelli che garantiscono un'abbronzatura più duratura. E ci permettono di fare scorta di vitamina D, la cui fotosintesi segue l'andamento delle stagioni: «È normale - osserva Angelucci - che i livelli siano elevati in estate/autunno e si riducano in inverno/primavera. È un fenomeno che fa parte della nostra evoluzione, come il fatto che andando verso nord gli abitanti hanno la pelle più chiara, in modo da poter sfruttare il poco sole disponibile: tanto che le persone di pelle scura che si trasferiscono in Nord Europa hanno gravi carenze». Senza dimenticare che i popoli che vivono nelle regioni settentrionali sono anche quelli in grado di digerire il lattosio e quindi di consumare latte e latticini con cui arricchiscono la dieta di calcio, riuscendo così ad assumerne buone quantità anche in presenza di livelli di vitamina D stagionalmente molto variabili.

Sistema immunitario
Azione anti-infiammatoria
Protezione antibatterica

Fibromialgia

Pancreas e tessuti periferici
Regolazione dei livelli di insulina

Intestino
Favorisce l'assorbimento del calcio

Muscoli e cuore
Inibisce l'ipertrofia, controlla la pressione arteriosa e il differenziamento muscolare

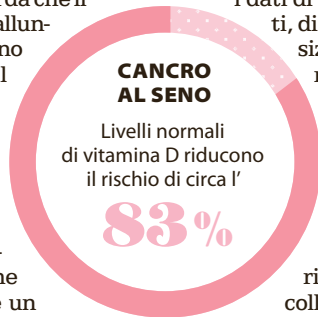
Ossa
Contribuisce a fissare i minerali nella matrice ossea

Vari tessuti
Promuove il differenziamento cellulare e inibisce l'angiogenesi

Malattie cardiovascolari

Diabete

**Rachitismo (bambini)
Osteoporosi
Fratture
Osteomalacia**



I SOGGETTI PIÙ A RISCHIO di carenza di vitamina D

- Infermieri a domicilio
- Pazienti in ospedale
- Persone di colore
- Anziani
- Neonati
- Donne incinta

PERCHÉ LA DIETA DA SOLA NON BASTA

Per raggiungere la minima giornaliera servirebbero 10 bicchieri di latte fortificato

