

19 novembre 2009 11:52

 **USA: L'importanza della vitamina D, detta vitamina del sole**



Dopo i cinquant'anni, le persone con carenza di vitamina D sono più soggette a infarto cardiaco e rischiano più spesso l'ictus o la morte prematura. Lo rivela l'équipe di Intermountain Medical Center (IMC) di Salt Lake City (Utah), che ha raccolto i dati di 27.686 pazienti sopra i 50 anni mai colpiti d'infarto prima d'allora. L'indagine mostra che nei pazienti con scarsa vitamina D nel sangue, la probabilità di morire d'infarto era il 77% in più rispetto a chi presentava valori nella norma. E che il rischio di contrarre una malattia cardiovascolare saliva del 45%, quello d'essere colpiti da ictus del 78%. Poiché lo studio si basa unicamente su pazienti, non si possono trarre conclusioni certe tra l'apporto di vitamina D e malattie di cuore, chiosa il direttore di IMC; tuttavia è un dato di partenza per cercare oltre, magari attraverso studi clinici a base di vitamina D.

Il nostro organismo produce la cosiddetta vitamina del sole quando la pelle entra in contatto con i raggi Uv. L'esposizione a cielo aperto per mezz'ora al giorno è considerata sufficiente per innescare il processo virtuoso.