



Associazione Nazionale Conservieri Ittici
e delle Tonnare

VITAMINA D: CARENTI 8 ITALIANI SU 10 SE IN ESTATE SI ASSUME “AL SOLE”, IN AUTUNNO E IN INVERNO... A TAVOLA IL TONNO IN SCATOLA TRA GLI ALIMENTI PIÙ RICCHI DI QUESTO NUTRIENTE

L'esposizione al sole è il modo più naturale per sintetizzare la Vitamina D durante la bella stagione.

Ma con l'autunno e l'inverno alle porte come possiamo continuare ad assumerla?

Il Prof. Migliaccio, Presidente onorario della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione, suggerisce il di consumare alimenti come il tonno in scatola e più in generale prodotti ittici come il salmone fresco o conservato, essendo questi tra i pochi alimenti ricchi di vitamina D.

Tanto che oggi in Italia l'80% della popolazione italiana ne è carente...

Del resto a questo nutriente non si dovrebbe proprio rinunciare: previene l'osteoporosi ed è importante per il buon funzionamento del sistema immunitario e cardiocircolatorio.

Sono soprattutto **bambini e adolescenti, over 55 e donne in menopausa - l'80% della popolazione italiana** - a essere carenti di vitamina D, con possibili ricadute negative per l'organismo come osteoporosi e disturbi cardiovascolari. Nel Bel Paese, infatti, “la vitamina del sole” è agli stessi livelli da 20 anni e il contributo di vitamina D fornito dalla dieta è inferiore rispetto ad altri paesi europei. Mentre quello dell'esposizione al sole interviene al massimo per il 30%*. Durante i mesi freddi, bisogna quindi seguire una dieta ricca di alimenti che contengono vitamina D, come i **prodotti ittici che rappresentano il 38% dell'apporto totale di questo nutriente**. Tra tutti, **il tonno in scatola**, uno degli alimenti più amati dagli italiani (presente nel 94% delle dispense italiane – dati **Doxa/ANCIT**): **con 16 microgrammi per 100 g di prodotto** è secondo solo alle aringhe, quanto a contenuto di questo prezioso nutriente.

“Il principale ruolo della vitamina D - afferma il Prof. Migliaccio Presidente onorario della Società Italiana di Scienza dell'alimentazione - è quello di mantenere un'adeguata mineralizzazione dello scheletro attraverso il controllo delle concentrazioni sieriche del calcio e del fosforo. Ciò consente di raggiungere nella vita adulta il migliore “picco di massa ossea”, cioè l'ottimale mineralizzazione e densità scheletrica per la prevenzione dell'osteoporosi dopo la menopausa o nel periodo senile. Recenti studi hanno inoltre dimostrato anche l'importanza della vitamina D nei processi biologici che intervengono nel potenziamento del sistema immunitario. Infine si ritiene che la vitamina D, abbia un ruolo importante nella prevenzione delle malattie vascolari: ha infatti un ruolo protettivo su tutti i vasi e interviene nei processi biologici che regolano la contrattilità delle arterie.”

ESPORSI AL SOLE D'ESTATE E CONSUMARE TONNO D'INVERNO: PER LA GIUSTA DOSE DI VITAMINA D

La vitamina D è sintetizzata dalla nostra cute per esposizione diretta alla luce solare. Si presta quindi ad essere **più facilmente assorbita nella bella stagione**, in particolare durante le giornate al mare a caccia della tintarella perfetta. Non altrettanto in **autunno e in inverno** ed è proprio in questo periodo dell'anno che bisogna correre ai ripari compensando attraverso l'assunzione di alimenti come il pesce in scatola, **tonno e salmone su tutti**, che garantiscono un apporto importante al nostro organismo.

*“Nelle cellule dell'epidermide, **afferma il Prof. Migliaccio** è presente un precursore che si trasforma in vitamina D quando viene colpito dalle radiazioni ultraviolette B, ragion per cui d'estate con un'esposizione diretta e prolungata al sole c'è una maggiore tendenza all'assorbimento naturale di questo nutriente. Durante l'autunno e inverno, quando si passa meno tempo all'aria aperta il suggerimento è di praticare una dieta equilibrata che preveda una appropriata assunzione di alimenti che contengono vitamina D soprattutto prodotti ittici tra i quali il tonno ed il salmone in scatola e freschi.”*

UN NUTRIENTE FONDAMENTALE PER ADOLESCENTI E PERSONE ANZIANE

Secondo i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) l'assunzione adeguata di vitamina D è pari a 15 microgrammi giornalieri per bambini, adolescenti ed adulti ed aumenta a 20 µg/die nella quarta età, oltre i 75 anni. Sono proprio le persone in età evolutiva, in particolare adolescenti e anziani le persone che hanno maggiore bisogno di assumere questa vitamina che ha una azione protettiva sull'apparato scheletrico, vascolare ed immunitario.

*“La pubertà - **afferma il Prof. Migliaccio** - rappresenta un periodo di elevata crescita muscolo-scheletrica e pertanto è fondamentale soddisfare fabbisogni di vitamina D con una dieta equilibrata e variata, che preveda anche il consumo del tonno in scatola. Consentendo l'ottimale assorbimento del calcio e del fosforo a livello intestinale, permette infatti un normale sviluppo del tessuto osseo scheletrico. Gli anziani invece hanno di per sé una riduzione della capacità di sintesi di vitamina D e spesso escono poco di casa. Senza dimenticare che in alcuni casi la carenza di questa vitamina può essere aggravata da una alimentazione monotona e insufficiente per difficoltà di masticazione o per mancanza di appetito.”*

Ufficio stampa ANCIT

INC –Istituto Nazionale per la Comunicazione

Melania Rusciano m.rusciano@inc-comunicazione.it 3248175786

Simone Ranaldi s.ranaldi@inc-comunicazione.it 3355208289

*Fonte Società italiana dell'Osteoporosi, del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro (SIOMMMS).