



Nessun collegamento di causa-effetto con il contagio, ma un collegamento col fatto che si rimane chiusi in casa.

La vitamina D, infatti, viene sintetizzata dal nostro organismo grazie all'esposizione della pelle alla luce solare. Stando sempre in casa ed esponendo la pelle molto meno di prima, è buona norma, per tutti, assumere in questo periodo un integratore di vitamina D.

Consiglia la dottoressa Luciana Baroni, medico, nutrizionista, presidente di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV: "Se non avete un dosaggio recente dei vostri livelli di vitamina D e paratormone, vi consigliamo di iniziare ad assumere 1000 UI al giorno di vitamina D2 o D3 di origine vegetale, e controllare i vostri livelli ematici tra 6 mesi".

La carenza di vitamina D è molto diffusa tra gli italiani, quindi molti assumono già l'integratore, in modo continuativo. In questo caso, non cambia nulla rispetto a prima, si continua con la dose che si stava assumendo.

Per gli altri, sarebbe buona norma effettuare prima gli esami del sangue (vitamina D, paratormone, calcemia e fosforemia) per determinare se si è in uno stato di carenza, ma in questo momento non è possibile, quindi conviene assumere la dose fisiologica di 1000 UI al giorno, oppure 2000 UI ogni 2 giorni, che almeno mantiene i livelli corretti per chi non era in carenza già da prima.

Per i bambini di meno di un anno la dose consigliata è di 400 UI al giorno, dopo l'anno 600 UI.

Domande frequenti

- Si può ricavare sufficiente vitamina D dalla dieta? No. La vitamina D si ricava dal sole o dagli integratori. Nei cibi vegetali non è presente, ma anche da quelli animali se ne può ricavare al massimo il 10% del fabbisogno, una quantità trascurabile. Quindi la carenza di vitamina D non è in alcun modo legata alla dieta.

- Meglio la vitamina D2 o D3? È lo stesso, basta ricordare che la D2 è sempre di origine vegetale, la D3 è spesso di origine animale, ma può essere anche di origine vegetale (ricavata dai licheni). Leggi sul sito del PiattoVeg l'elenco di integratori vegan di vitamina D.

- L'integratore di vitamina D va assunto assieme a quello di vitamina K? No, non c'è alcuna solida evidenza alla base di questa raccomandazione. La vitamina K si ricava comunque dalla dieta.

- Come si deve assumere l'integratore? Va preso subito dopo uno dei pasti principali

(pranzo o cena).