

Periodico
di salute, attualità
e benessere
del gruppo
Sanisystem

n. 1 » 2017

SANI magazine



Intervista al dott.

Paolo Geraci

Specialista in
Scienza dell'alimentazione,
Anestesia e Rianimazione

L'ESPERTO RISPONDE

LA VITAMINA D

Una pillola per guarire tutti i mali? Per ora non esiste, ma c'è una sostanza che le assomiglia molto. Parliamo della vitamina D, la "vitamina del sole" chiamata così perché, con una corretta esposizione ai raggi solari, il nostro corpo è in grado di produrre da solo l'80% del proprio fabbisogno specifico.

Ma perché è tanto speciale? Perché **alti livelli di vitamina D nel nostro sangue si associano a ridotta mortalità da qualsiasi causa**, ridotta incidenza del cancro al seno fino al 77%, del cancro al colon, minore incidenza del cancro alla prostata, ridotta incidenza del diabete, sia negli adulti sia nei bambini. E ancora, ridotta incidenza dell'ipertensione e delle malattie cardiovascolari, della depressione, soprattutto nei mesi invernali, delle infezioni respiratorie, del rischio di sclerosi multipla.

Uno dei principali obiettivi degli esperti che si occupano di metabolomica nei prossimi anni è quello di **cambiare l'approccio dei medici di medicina generale nei confronti della vitamina D** per aumentare la sensibilità dei loro assistiti nei confronti di una terapia naturale che garantisce straordinari risultati a costo zero.