

Chi ha buoni livelli di Vitamina D3 sviluppa meno tumori e meno diabete

di **Attilio Speciani** (medico immunologo milanese) 14 Maggio 2018 www.eurosalus.com



Le notizie sulla vitamina D3 continuano ad essere buone e positive.

Per anni si è pensato che fosse solo una vitamina destinata alla salute delle ossa, mentre oggi si sta comprendendo sempre di più il suo ruolo di regolatrice di numerosi processi dell'organismo, ad esempio nella regolazione delle allergie e dell'obesità.

Fin dal 2011, un importante lavoro pubblicato sul *Journal of Allergy and Clinical Immunology* ha potuto precisare che i livelli corretti di Vitamina D3 hanno una specifica azione sulla regolazione della tolleranza immunologica, coinvolgendo i recettori della Vitamina D (VDR) nella regolazione delle cellule T regolatorie e nello sviluppo delle cellule dendritiche. **Significa che un giusto dosaggio di D3 può aiutare a controllare le allergie.**

Vitamina D: dove, quando, quanto e soprattutto perché?

Inoltre un basso livello di Vitamina D3 favorisce lo sviluppo di infiammazione a bassa intensità e facilita l'attivazione del fattore nucleare NF-kB. Quando NF-kB si attiva si creano le condizioni per lo sviluppo di insulinoresistenza, e di tutte le condizioni con questa associata (diabete, obesità eccetera) (Ly NP et al, *J Allergy Clin Immunol*. 2011 May;127(5):1087-94; quiz 1095-6. Epub 2011 Mar 21). Ma notizie del 2018 aiutano a comprendere che le azioni positive non si fermano qui. Un lavoro giapponese pubblicato sul *British Medical Journal* e effettuato retrospettivamente su circa 35.000 persone, seguite per 17 anni, ha consentito di affermare che chi abbia valori di Vitamina D3 di 30 ng/mL (il minimo "sindacale", il valore cioè che chiunque dovrebbe almeno raggiungere) ha il 20% in meno di possibilità di sviluppare qualsiasi tipo di forma tumorale (Budhathoki S et al, *BMJ* 2018 Mar 7; 360:k671 <https://doi.org/10.1136/bmj.k671>).

Un altro studio, pubblicato su *PLoS One* nell'aprile del 2018, ha invece evidenziato che valori di almeno 30 ng/mL di Vitamina D3 sono correlati con un rischio nettamente minore (solo 1/3) di sviluppare il diabete alimentare rispetto a chi abbia la Vitamina D3 bassa, e ogni 10 ng/mL in più, il rischio di ammalarsi cala ulteriormente di ancora il 36% (Park SK et al, *PLoS One*. 2018 Apr 19;13(4):e0193070. doi: 10.1371/journal.pone.0193070. eCollection 2018). Non è ancora definita la causa esatta che mette in correlazione la vitamina D3 con la riduzione di diabete e cancro. Si pensa anche al fatto che le condizioni intestinali che consentono un assorbimento corretto (giusti enzimi digestivi, corretta digestione, assenza di infiammazione da cibo) siano poi quelle che corrispondono ad uno stato di salute migliore e che controllano di più le alterazioni che portano appunto a allergie, alterazioni del metabolismo, resistenza insulinica e cancro.

I valori di Vitamina D3 vanno tenuti regolati (sicuramente al di sopra dei 30 ng/mL) e nella nostra pratica clinica cerchiamo sempre di raggiungere valori di 50-70 ng/mL per mantenere al meglio lo stato di salute. Spesso si ha la necessità di utilizzare gli integratori di D3 assieme ad enzimi proprio per facilitare il suo assorbimento.