

Vitamina D

...molto di più che una vitamina per le ossa

**La „vitamina del sole“:
un semplice esame per una
migliore qualità di vita**

Un esame per la determinazione della vitamina D

el sangue fornisce informazioni esatte su un'eventuale carenza di vitamina D. Un esame di questo tipo è vivamente consigliato alle persone interessate dalle condizioni di vita sopra descritte o che soffrono delle malattie elencate. Una volta constatata la carenza, una terapia a base di vitamina D è necessaria. Consultate il Vostro medico, naturopata o farmacista di fiducia.

Dopo una cura efficace si raccomanda di ripetere il test **a intervalli regolari**. Nella maggior parte dei casi il valore della vitamina D diminuisce di nuovo, poiché le condizioni di vita che lo determinano non si possono eliminare. Dal punto di vista medico l'assunzione di vitamina D per tutto il resto della vita è quindi necessario.

**Siete interessati a maggiori
informazioni?
Contattateci, saremo lieti di
consigliarVi!**

biovis'

Diagnostik MVZ GmbH

Justus-Staudt-Straße 2
65555 Limburg
Tel.: +49 6431 21248 0
Fax: +49 6431 21248 66
info@biovis.de
www.biovis.de

Consegnato da

TIMBRODELL'AMBULATORIO

Fonti iconografiche:
© jd-photodesign - stock.adobe.com
© Danel - stock.adobe.com
© Julydfg - stock.adobe.com



Forse avete bisogno anche Voi di una dose maggiore della **“vitamina del sole”**

Richiedete un'analisi!

INFORMAZIONI **PER PAZIENTI**

„La vitamina D è importante per avere ossa sane“

Questa frase spesso citata è vera: la vitamina D è responsabile che il **calcio** sia assunto nell'intestino e che venga accumulato nel corpo (soprattutto nello scheletro). È tuttavia riduttivo considerare il ruolo della vitamina D solamente legato alla **salute delle ossa**.

Molti non sanno che la vitamina D esercita effetti rilevanti anche in altre parti del corpo umano.

Il sistema **immunitario**, il **sistema nervoso**, quello **cardiovascolare** e molto altro sono dipendenti dalla vitamina D.

Le seguenti patologie sono associate a una carenza di vitamina:

- elevata suscettibilità alle infezioni, infezioni croniche
- parodontite, perdita dei denti
- osteoporosi (atrofia ossea) e i suoi precursori
- Rachitismo (rammollimento osseo presente in bambini durante l'età della crescita)
- Sovrappeso
- Malattie cutanee
- Diabete (Diabetes mellitus)
- Depressioni, insonnia
- Ipertensione

- Insufficienza cardiaca e altre patologie del sistema cardiovascolare
- Nelle donne: disturbi premestruali, cisti ovariche, crescita dell'endometrio in altre parti del corpo, complicazioni in gravidanza
- Sindrome da fatica cronica (CFS)
- Reumatismi e altre malattie autoimmuni
- Epilessia
- Tumori all'intestino, al seno, alla prostata e alle ovaie così come della pelle

La vitamina D può essere prodotta dal corpo se la pelle è esposta alla luce del sole. Tuttavia nell'Europa centrale e del nord il sole non è spesso presente e non è abbastanza intenso da poter coprire il fabbisogno del corpo. Inoltre la vita quotidiana tipica occidentale (lunga permanenza all'interno di edifici) unita a una dieta povera di vitamina D (pochi grassi e soprattutto poco pesce grasso) fa sì che il corpo non è rifornito a sufficienza nemmeno attraverso l'alimentazione.

Come causa moltissime persone soffrono di carenza non riconosciuta di vitamina D.

Potreste essere interessati da una carenza di vitamina D se...

- siete raramente all'aperto alla luce del giorno (p. es. se il Vostro posto di lavoro si trova in un edificio)
- vi proteggete dal sole attraverso l'abbigliamento
- utilizzate creme solari con fattore 8 o maggiore
- avete un colorito della pelle molto scuro e vivete in Europa centrale o del nord
- in inverno siete particolarmente poco esposti al sole
- avete più di 50 anni – poiché con l'avanzare dell'età la pelle produce sempre meno vitamina D
- vi nutrite in modo limitato, p. es. dieta povera di grassi, vegetariana, priva di latte o se vi sottoponete spesso a diete dimagranti
- bevete spesso alcol
- siete soggetti a forte sovrappeso – poiché lo strato grasso sotto la pelle trattiene la vitamina D nel derma
- soffrite a causa di inquinamento da metalli pesanti
- non sopportate i grassi o soffrite di malassorbimento di grassi
- soffrite di malattie intestinali, renali o epatiche
- dovete assumere medicinali contro l'epilessia, antidepressivi, contro le nevrosi così come farmaci immunosoppressivi