

VITAMINA D

La vitamina D - a volte chiamata vitamina D2 (ergosterolo) o vitamina D3 (coleciferolo) - è necessaria per l'assorbimento del calcio, per i processi di rimodellamento osseo oltre che per altre funzioni fisiologiche molto importanti.

La vitamina D è l'unica vitamina che non siamo costretti ad assumere con i cibi: siamo capaci di sintetizzarla, perché si forma normalmente nella pelle, a partire da un derivato del colesterolo, grazie ai raggi ultravioletti (UVB) della luce solare.

Alle nostre latitudini, se usciamo regolarmente di casa - e se quando il tempo lo permette, abbiamo la pelle un po' scoperta (non è necessario stare in bikini, basta avere le maniche corte!) - non c'è pericolo di avere una carenza di vitamina D. Stare all'aperto un'ora al giorno, con mani, braccia e viso scoperti, è sufficiente per una normale produzione di vitamina D. E non è necessario proprio "prendere il sole", basta la luce: ma bisogna stare all'aperto perché i raggi UV sono bloccati dai vetri!

La vitamina D è poco presente negli alimenti. Una certa quantità si trova nei pesci grassi (aringhe, tonno, sgombri). L'olio di fegato di merluzzo ne è ricchissimo. Piccole quantità si trovano nel tuorlo d'uovo.

In certi paesi sono in vendita latte e altri cibi "fortificati" con vitamina D (e altre sostanze essenziali, come il calcio). Come abbiamo detto, in Italia sono arricchiti soprattutto i cibi per l'infanzia, che però vanno bene per tutti! Da poco, cominciano a trovarsi anche da noi latte e yogurt arricchiti con un po' di vitamina D.

Negli anziani, che escono poco e molto coperti, sono spesso indicati supplementi di vitamina D (o farmaci a base di derivati più potenti, da usare solo su prescrizione medica). Lo stesso vale per i bambini piccoli, nati d'inverno, a cui oggi viene in genere prescritto un supplemento di vitamina D.

Attenzione: un eccesso di vitamina D alla lunga può essere dannoso. Ciò può succedere in particolare se la si assume contemporaneamente da fonti diverse (es. assumendo diversi integratori alimentari tutti contenenti vitamina D). Nel dubbio chiedere al medico. A parte le piccole quantità contenute negli alimenti "fortificati" che sono assolutamente sicure, non bisogna prendere integratori di propria iniziativa, senza consultare il medico. E soprattutto non bisogna prendere contemporaneamente, di propria iniziativa, diversi integratori: si potrebbero assumere sostanze in quantità eccessive, che non fanno bene.

CIBI PIÙ RICCHI DI CALCIO

Alcuni dei cibi più ricchi di calcio sono elencati nella tabella.

Alcuni cibi ricchi di calcio (i valori si riferiscono a 100 g di prodotto)	<i>calcio (mg)</i>
Alici	148
Calamari	144
Gamberi	110
Latterini	888
Polpi	144
Sardine sott'olio	354
Sgombri in salamoia	185
Broccoletti di rapa	97
Carciofi	86
Cardi	96
Cavolo cappuccio verde	60
Cicoria da taglio	150
Indivia	93
Radicchio verde	115
Spinaci	78
Cioccolata al latte	262

Quali sono le acque minerali con calcio?

Si possono definire Acque Minerali Calciche solo quelle che superano i 150 mg/l

- 1) Acqua Minerale Courmayeur **565 mg - 649 mg** - Sorgenti Monte Bianco Terme di Courmayeur S.p.A. (Valle d'Aosta) - Group Castel
- 2) Acqua Minerale Hepar **555 mg** . Nestlè Waters, la comunicazione è più incentrata sul contenuto di magnesio che sul contenuto di calcio. (Francia)
- 3) Acqua Minerale Valser **436 mg** - Valser service (Svizzera)
- 4) Acqua Minerale San Faustino **413 mg**- Irologica Umbra srl (Umbria)
- 5) Acqua Minerale Eau - La Francaise **354 mg** (Francia)
- 6) Acqua Minerale Aproz **352 mg** (Svizzera) Aproz Sources Minérales SA- Gruppo Migros
- 7) Acqua Minerale Lete **317 mg** (Campania) - Società generale delle Acque Minerali a r.l
- 8) Acqua Minerale San Paolo **304 mg** - Sorgenti San Paolo srl (Lazio)
- 9) Acqua Minerale Sangemini **303,3 mg** - Sangemini spa (Umbria)
- 10) Acqua Minerale Lavaredo **298,5 mg**- Keiserwasser (Alto Adige)
- 11) Acqua Minerale Ferrarelle **377 mg/l**
- 12) Acqua Minerale Saint Antonin con**528 mg/l**

Manca l'acqua **Talians**, **596 mg/l**, Antica Fonte Darfo Terme Danone, **qui il video della pubblicità**, che dovrebbe essere al primo posto ma è in stand by da qualche anno, partita con un grande budget di comunicazione non ha trovato il favore dei consumatori ed è stata ritirata dal mercato.

Altre marche di acqua il cui contenuto di calcio è interessante e che hanno una distribuzione capillare.

Wattwiller **288 mg**

Santagata **259 mg**

San Pellegrino **208 mg**

Vittel **202 mg**

Uliveto , **206 mg**

Badoit, **190 mg**

Kaiserwasser **154 mg**

Non vanno snobbate le acque del rubinetto alcune zone di montagna o di altre località contengono valori da 80 a 100 mg/l di calcio, un esempio l'acqua del rubinetto di Parigi che contiene 80 mg/l.

Acqua Minerale	Calcio/l
1) Acqua Minerale Courmayeur	565 mg
2) Acqua Minerale Hepar.	555 mg
3) Acqua Minerale Valser	436 mg -
4) Acqua Minerale San Faustino	413 mg-
5) Acqua Minerale Eau - La Francaise	354 mg
6) Acqua Minerale Aproz	352 mg
7) Acqua Minerale Lete	317 mg
8) Acqua Minerale San Paolo	304 mg
9) Acqua Minerale San Gemini	303,3 mg
10) Acqua minerale Lavaredo	298,5 mg