

# INTEGRATORE DOC

## Secondo i ricercatori la vitamina D aiuta a placare l'infezione

Gli studiosi di Torino confermano che, assunta nei cibi o con l'esposizione al sole, riduce i danni polmonari e migliora il sistema immunitario. Molti pazienti Covid ne erano carenti

MARCO BARDESONO

■ Non è la ricetta per guarire dal Covid, ma una raccomandazione per irrobustire le difese immunitarie e affrontare il virus di Wuhan con maggiori possibilità di spuntarla: bisogna prendere il sole, bere latte e mangiare formaggi. Infatti, secondo una ricerca condotta dall'Università di Torino, sarebbe necessario evitare che l'organismo sia carente di vitamina D. Lo studio, condotto da Giancarlo Isaia, docente di Geriatria e presidente dell'Accademia di Medicina di Torino e da Enzo Medico, ordinario di Istologia, ha accertato che in Italia l'insufficienza della vitamina D interessa una vasta fetta della popolazione, soprattutto anziana.

Gli autori suggeriscono ai medici, «in associazione alle ben note misure di prevenzione di ordine generale, di assicurare adeguati livelli di vitamina D nella popolazione, ma soprattutto nei soggetti già contagiati, nei loro congiunti, nel personale sanitario, negli anziani fragili, negli ospiti delle residenze assistenziali, nelle persone in regime di clausura e in tutti coloro che per vari motivi non si espongono adeguatamente alla luce solare».

I dati preliminari raccolti in questi giorni a Torino, indicano che i pazienti ricoverati per Covid-19 presentano «una elevatissima prevalenza di ipovitaminosi D». Inoltre, spiega Isaia e Medico, «potrebbe anche essere conside-

### La scheda

#### I BENEFICI

■ Secondo i ricercatori di Torino, la vitamina "D" riduce il rischio di infezioni respiratorie di origine virale, incluse quelle da Covid. E contrasta i danni ai polmoni.

#### DOVE SI TROVA

■ Gli alimenti più ricchi di vitamina D sono: fegato, olio di pesce, pesce marino e tuorlo d'uovo. Anche l'esposizione al sole aiuta ad aumentare i livelli

rata la somministrazione della forma attiva della vitamina D, il calcitriolo, per via endovenosa in quei pazienti affetti da Coronavirus e con funzionalità respiratoria compromessa». Queste indicazioni derivano da numerose evidenze scientifiche che hanno mostrato, si legge nello studio, «un ruolo della vitamina D sulla modulazione del sistema immune, ma anche un effetto nella riduzione del rischio di infezioni respiratorie di origine virale, incluse quelle da Covid. E la capacità della vitamina D di contrastare il danno polmonare».

#### CONSIGLI PRATICI

I consigli pratici per fare una vera scorpiata di questa vitamina cominciano dal suggerimento di esporsi alla luce solare, «anche su balconi e terrazzi, alimentandosi

con cibi ricchi di vitamina D, come latte, formaggio, yogurt e assumendo preparati farmaceutici». Prendere il sole, dunque, sembra essere il suggerimento più importante, prova ne è che a Tortona, un intero convento di suore di clausura, composto da 32 religiose, è stato il luogo del principale focolaio nell'Alessandrino. Non a caso, nel buio delle celle e dei chiostrini del monastero, tutte le monache sono state contagiate, cinque di loro sono morte dopo pochi giorni, mentre una decina di loro si trovano ancora ricoverate in rianimazione negli ospedali di Cuneo e Tortona ed ad ogni suora è stata riscontrata una grave carenza vitaminica. I due ricercatori universitari torinesi aggiungono che «la ridotta incidenza di Covid 19 nei bambini, potrebbe essere anche attribuita alla minore prevalenza di ipovitaminosi D conseguente alle campagne di prevenzione del rachitismo attivate in tutto il mondo dalla fine dell'Ottocento, mentre la distribuzione geografica della pandemia sembra potersi individuare maggiormente nei Paesi situati al di sopra del tropico del cancro, con una relativa salvaguardia di quelli subtropicali, più caldi e soleggiati». I virologi non disconoscono la ricerca di Isaia e Medico, anzi, ma sottolineano come «nell'organismo dell'uomo l'equilibrio vitaminico sia di un fattore determinante che rafforza il sistema immunitario».