

# Sport e Vitamina D: un atleta su due ha una carenza

Data: 6 dicembre 2021 | Autore: Redazione



Un atleta professionista su due presenta una carenza di vitamina D: nel 50% dei casi quindi questa importantissima sostanza non è sufficiente e deve essere integrata. È quanto emerso da un recente studio condotto dall'Istituto Ortopedico Galeazzi di Milano, che ha voluto monitorare lo stato di salute di coloro che praticano sport a livello agonistico. La misurazione a livello ematico della vitamina D infatti consente di verificare se la quantità in circolo è adeguata, e di conseguenza, il corretto funzionamento del metabolismo osseo ma non solo: questa sostanza influenza anche le funzioni muscolari, incidendo sulla forza e sulla contrazione oltre che sul recupero post-allenamento.

Lo studio del Galeazzi ha messo in luce interessanti aspetti riguardanti tale vitamina, che meritano di essere approfonditi specialmente da coloro che praticano sport a livello professionale.

## Il ritmo circannuale della vitamina D ed il ruolo del sole

Lo studio è stato condotto su sciatori e calciatori professionisti, di età compresa tra i 20 ed i 30 anni. I soggetti sono stati monitorati per 24-36 mesi con l'obiettivo di rilevare i quantitativi di vitamina D a livello ematico e le loro variazioni nel corso dell'anno. Come abbiamo già anticipato, dalla ricerca è emerso che un atleta su due presenta una carenza di tale vitamina nel sangue ma ad incidere in modo rilevante è il periodo dell'anno.

Le quantità di vitamina D all'interno del sangue infatti seguono un andamento circannuale, il che significa che variano in base alle stagioni. Il picco massimo si registra sempre nel periodo estivo e in

modo particolare tra luglio ed agosto: gli atleti in questi mesi hanno ottime riserve di vitamina D nel sangue. Tra dicembre e gennaio invece si verifica esattamente il contrario: uno sportivo su due presenta una carenza di tale sostanza ed il motivo è presto spiegato.

Questa vitamina è prodotta dalla nostra pelle che sfrutta l'energia del sole, ed in particolare quella dei raggi UV. È per questo che in estate si raggiunge il picco massimo mentre in inverno, quando il corpo è più coperto e si praticano meno attività all'aria aperta, accade il contrario e si rischia un deficit importante.

## **Come prevenire la carenza vitamina D**

Se in estate non ci si deve preoccupare più di tanto proprio perché l'esposizione ai raggi solari nella maggior parte dei casi garantisce un ottimo apporto di vitamina D, a partire dall'autunno e per tutto l'inverno occorre invece trovare una soluzione per prevenire una carenza di tale sostanza. A livello sportivo la vitamina D è fondamentale sia per le ossa che per i muscoli, dunque non si può sottovalutare il suo ruolo in quanto incide anche sulle performance.

## **Il latte Parmalat con Vitamina D: un valido aiuto**

Per prevenire il rischio di carenza, un valido contributo arriva dagli alimenti addizionati come il latte Parmalat con aggiunta di vitamina D, pensato proprio per rispondere alle esigenze della popolazione che necessita di un'integrazione di tale vitamina

FONTI:

Ferrari D, Lombardi G., Banfi G., Concerning the vitamin D reference range: pre-analytical and analytical variability of vitamin D measurement, Biochemia Medica, Vol. 27 No. 3, 2017.

<https://salute.gazzetta.it/salute/11-03-2021/vitamina-d-negli-sportivi-il-ritmo-circannuale-dellormone-del-sole-53741>

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/sport-e-vitamina-d-un-atleta-su-due-ha-una-carenza/127898>