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