

[Home](#) > [Varie & Avariate](#) > [Mal di schiena epidemia silenziosa: alcuni rimedi per combatterlo](#)

Varie &amp; Avariate

# Mal di schiena epidemia silenziosa: alcuni rimedi per combatterlo

By Luca - Ago 30, 2017

0



CONTROCOPERTINA GOSSIP TV

Non risparmia (quasi) nessuno. Il mal di schiena è un acciaccio con cui l'80-85 per cento di noi deve fare i conti almeno una volta nella vita, non di rado finendo per assentarsi dal lavoro qualche giorno.



Stando a dati raccolti dall'Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale) di Milano mettendo assieme informazioni da indagini internazionali e dai rapporti Inail e Anmil (Associazione Nazionale Lavoratori Mutilati e Invalidi del Lavoro), nel nostro Paese il 50 per cento delle assenze e il 60 per cento dei casi di incapacità permanente al lavoro dipendono da disturbi muscolo-scheletrici, in primis la lombalgia, che riguarda almeno il 25 per cento dei

lavoratori. E le denunce al medico del lavoro per questi problemi, secondo l'Inail, sono più che raddoppiate dal 2005 al 2009, passando da meno di 8mila a oltre 16mila, grazie anche all'arrivo della normativa sulla sicurezza in ambito lavorativo (Decreto Legislativo 81 del 2008) che ha fatto emergere molti casi.

## I fattori di rischio

La "vittima-tipo" ha fra i 50 e i 64 anni e un impiego in un settore a rischio per il mal di schiena, ma a scorrere l'elenco dei lavori "pericolosi" la sensazione è che quasi nessuno possa chiamarsi fuori. Agricoltura, pesca, trasporti, edilizia, artigianato, settori manifatturiero e minerario, commercio, ristorazione e sanità: difficile trovare un impiego immune dalla possibilità di contribuire alla comparsa di un mal di schiena. Che però non è considerato una malattia lavorativa, come spiega Francesca Di Felice, fisiatra Isico: «Tanti elementi concorrono a provocare e mantenere il dolore, è difficile individuare un rapporto sicuro di causa-effetto: appena il 20 per cento delle cause di

mal di schiena acuto è identificabile con esami strumentali. « Certo i fattori di rischio in ambito lavorativo sono tanti, dal sovraccarico di peso da trasportare e gestire (come capita agli agricoltori o agli operai, ndr) alle posizioni obbligate da mantenere a lungo, come capita a chi lavora in alberghi, ristoranti, negozi, in ambiente sanitario o anche agli autotrasportatori. L'immobilità prolungata è deleteria, infatti, pure da seduti: se non c'è un adeguato appoggio posteriore i carichi sulle vertebre lombari possono essere maggiori di quando si è in piedi».

#### I segnali del corpo

«Purtroppo non ascoltiamo abbastanza il corpo e i suoi segnali – interviene Luca Selmi, fisioterapista **Isico** -. L'organismo va sempre nella direzione della maggior efficienza di movimento e posizione, d'istinto ci muoveremmo e staremmo in modo da affaticare poco la colonna; quando siamo concentrati sul lavoro invece spesso finiamo per assumere posizioni innaturali a cui ci abituiamo e che alla lunga ci danneggiano. Il corpo però invia segnali di disagio: un dolore alle gambe o qualsiasi altro fastidio vanno ascoltati, perché ci indicano che qualcosa nella posizione non va e dovremmo cambiarla prima che si instauri un problema più serio. A volte basta poco: usare l'auricolare anziché tenere il telefono fra testa e spalla, avvicinare la sedia al tavolo o inclinare lo schermo del computer in modo diverso».

#### Consigli anti-lombalgia

Soprattutto, è importante cambiare spesso posizione, ogni volta che sia possibile, sgranchendosi le gambe, alzandosi dalla scrivania, facendo pause in cui muoversi un po': le maggiori cause di mal di schiena da lavoro sono il sollevamento di carichi, i movimenti ripetuti molto spesso ma anche una posizione ergonomicamente scorretta. Ecco perché **Isico**, fra le raccomandazioni anti-lombalgia, raccomanda indicazioni pure a chi ha un impiego statico: bisogna scegliere un piano di lavoro non più profondo di 50-55 centimetri e ad altezza adeguata, che consenta di mantenere il gomito ad angolo retto e di appoggiare gli avambracci per scaricare le spalle e la colonna vertebrale; è bene poggiare i piedi su un rialzo, alternandoli, per variare il carico sulla schiena; mai lasciarsi vincere dalla forza di gravità e ingobbirsi, da seduti occorre cercare di allungarsi verso l'alto, aiutandosi tenendo i piedi ben saldi a terra e appoggiando la colonna allo schienale della sedia.

#### La sedentarietà fa male

Per chi invece deve spostare carichi, le regole da seguire sono poche ma chiare: non sollevare pesi dal pavimento, tenere sempre il peso vicino al corpo (altrimenti la muscolatura si sforza di più e aumenta la pressione sui dischi intervertebrali), in caso di movimenti ripetuti spesso a una postazione di lavoro far sì che il piano di presa e di rilascio dell'oggetto siano vicini e ad altezza simile, evitare la torsione della sola schiena ma girarsi anche con le gambe. «Una buona attività fisica nel tempo libero, poi, è essenziale per proteggere la schiena – riprende Di Felice -. Non esiste uno sport più indicato per chi soffre di lombalgia, occorre valutare caso per caso: chi rischia spesso distorsioni per esempio troverà più giovamento da un'attività in acqua, in completo scarico; altri invece possono trarre vantaggio dalla corsa, che non per forza è "off limits". L'importante è non esagerare: fa male la sedentarietà, ma anche l'eccesso di esercizio».

#### Yoga, massaggi, fitball

Anche se mancano ancora prove di efficacia conclusive, alcuni interventi alternativi ai

farmaci sembrano utili: secondo una revisione di 26 sperimentazioni cliniche pubblicata su JAMA (Journal of American Medical Association), le manipolazioni spinali avrebbero un'efficacia modesta ma abbastanza simile a quella degli antinfiammatori non steroidei contro il dolore da lombalgia acuta. Altrettanto positivo sui sintomi e sulla funzionalità sarebbe lo yoga, secondo un'analisi apparsa su Cochrane Library: piccoli miglioramenti sarebbero possibili nel giro di 3-6 mesi e anche i massaggi avrebbero effetti positivi sul mal di schiena, stando a uno studio su Pain Medicine. Oltre il 50% dei partecipanti all'indagine ha tratto vantaggi da un ciclo di 10 sedute, ma gli autori ricordano: «È una terapia pagata quasi sempre dai pazienti, prima di raccomandarla dobbiamo capire se il rapporto costo/beneficio sia davvero vantaggioso». Infine la fitball, la grossa palla usata per il pilates e la ginnastica posturale serve soprattutto a rinforzare gli addominali, ma, essendo instabile, costringe a far lavorare molti muscoli, soprattutto della parte bassa della colonna, favorendo un miglioramento di forza, equilibrio, flessibilità e postura della schiena, benefico anche per prevenire e combattere la lombalgia.

I muscoli e le articolazioni che danno sostegno alla nostra schiena spesso mancano di forza e di flessibilità creandoci problemi e dolori.

Gli esercizi per la schiena aiutano ad aumentare forza e flessibilità a tutte quelle parti che danno supporto alla schiena.

Sono sufficienti 15 minuti, 3-5 volte alla settimana per condizionare i muscoli coinvolti e per mantenere la schiena nelle migliori condizioni.

La ginnastica non ha poi effetti positivi solo sulla schiena, ma anche sulle nostre condizioni generali di salute.

Le tre curvature naturali della schiena

La schiena ha tre curvature naturali : cervicale (collo), toracica (parte centrale della schiena), lombare (parte inferiore della schiena).

Quando tutte tre le curvature sono bilanciate, orecchie, spalle, bacino sono allineati.

Una "Buona postura" significa infatti mantenere le curvature bilanciate.

15 minuti 3-5 volte alla settimana

Si riportano gli esercizi che sono suggeriti per rinforzare la muscolatura e migliorare la flessibilità delle articolazioni.

Iniziare gli esercizi dalla posizione di partenza e nell'ordine indicati.

Prima di iniziare il programma e' consigliabile consultare il proprio medico di fiducia.

Non eseguire gli esercizi che provocano dolore.

Copyright Pbi

Sport

SDRAIATI

POSIZIONE DI PARTENZA

Sdraiarsi sulla schiena con le ginocchia piegate ed i piedi piatti sul pavimento. Cercare di sentire tutta la schiena adagiata sul pavimento. Respirare profondamente, espandere i polmoni ed adagiare le mani sulle anche. Ci si deve sentire a proprio agio e rilassati.

- 1 INCLINAZIONE DEL BACINO

Scopo: Per allungare i muscoli della schiena, rinforzare i muscoli dello stomaco, migliorare la mobilità del bacino.

Azione: tendere l'addome e i glutei, premendo la parte inferiore della schiena sul pavimento con un movimento delicato. Mantenere la posizione per 5 secondi. Ripetere 5 volte. Ritornare alla posizione di partenza.

2 ROTAZIONE DELLA PARTE INFERIORE DELLA SCHIENA Scopo : Per allungare e

rinforzare i muscoli di rotazione della schiena.

Azione : Portare entrambe le ginocchia su un lato, ruotando la testa dal lato opposto. Mantenere la posizione per 5 secondi. Ripetere 5 volte. Ritornare alla posizione di partenza.

– 3 SOLLEVAMENTO CONTEMPORANEO GAMBE

Scopo : Per allungare la muscolatura della parte inferiore della schiena e dei glutei.

Azione : Portare dolcemente entrambe le ginocchia al torace. Mantenere la posizione per 5 minuti. Ripetere inizialmente 5 volte ed arrivare gradualmente a 20 ripetizioni. Ritornare alla posizione di partenza.

– 4 SOLLEVAMENTO DELL' ANCA Scopo : Per rinforzare i glutei.

Azione : Senza arcuare la schiena, lentamente sollevare le anche verso l'alto. Mantenere una linea diritta tra ginocchia e spalle. Mantenere la posizione per 5 secondi. Ripetere 5 volte. Ritornare alla posizione di partenza.

-5 PARZIALE RANNICCHIAMENTO Scopo : Per rinforzare i muscoli addominali.

Azione : Incrociare le braccia al torace ed abbassare il mento. Tendere l' addome e rannicchiarsi a mezza via frontalmente. Conservare la posizione per 5 secondi. Riabbassare le spalle a terra. Ripetere 5 volte.

Passare alla posizione iniziale della serie di esercizi successivi.

SDRAIATI

POSIZIONE DI PARTENZA

Sdraiarsi sulla schiena con una gamba piegata, un piede piatto sul pavimento e l' altra gamba completamente distesa. Come in precedenza, cercare di sentire la schiena completamente rilassata sul pavimento. Mantenere le mani rilassate sullo stomaco in modo da sentire i muscoli addominali "lavorare" durante gli esercizi.

– 6 SOLLEVAMENTO DI UNA SOLA GAMBA ALLA VOLTA

Scopo : Per allungare la muscolatura dell' anca, della parte inferiore della schiena, dei glutei.

Azione : Portare lentamente il ginocchio piegato al torace, mantenendo l' altro ginocchio e la parte inferiore della schiena premuti contro il pavimento. Mantenere 5 secondi. Rilassarsi. Ripetere 5 volte. Fare lo stesso esercizio con l' altra gamba. Ritornare alla posizione di partenza.

Ricordarsi di respirare bene e rilassarsi.

– 7 ALLUNGAMENTO TENDINI DEL GINOCCHIO Scopo : Per allungare i muscoli posteriori della coscia.

Azione : Con i glutei vicini ad una porta, allungare una gamba sul pavimento. Sollevare l' altra gamba e lasciarla riposare sullo stipite della porta. Mantenere la posizione per 20 secondi e poi lentamente passare all' altra gamba. Ripetere 5 volte.

Passare alla posizione iniziale della serie degli esercizi successivi.

SUPINI

POSIZIONE DI PARTENZA

Sdraiarsi faccia a terra con i piedi leggermente divaricati con i muscoli dello stomaco e della schiena rilassati. Portare le mani sul pavimento all' altezza della testa.

– 8 PRESSIONE SUI GOMITI

Scopo : Per allungare la muscolatura e mantenere la curvatura della parte inferiore della schiena.

Azione : Mantenendo il collo in linea con la spina dorsale, fare pressione sulle braccia. Mantenere il bacino e l'addome premuti sul pavimento. Mantenere la posizione per 20-30 secondi e poi abbassarsi lentamente.

Ripetere 5 volte.

Passare alla posizione iniziale della serie di esercizi successivi.

APPOGGIATI SU MANI E GINOCCHIA

**POSIZIONE DI PARTENZA**

Passare agli esercizi su mani e ginocchia, mantenendo le ginocchia direttamente sotto il bacino e le mani direttamente sotto le spalle. Mantenere l'addome piuttosto fermo in modo che la spina dorsale si trovi in una posizione neutrale (non arcuata od avvallata). Mantenere il collo con la sua naturale curva in modo che le orecchie siano allineate con le spalle.

**- 9 INARCAMENTO DELLA SCHIENA**

Scopo : Per potenziare i muscoli addominali, glutei ed allungare la schiena.

Azione : Inarcare la schiena verso l'alto agendo sui muscoli addominali e glutei. Fare scendere leggermente la testa sempre mantenendosi in posizione su mani e ginocchia. Mantenere la posizione per 5 secondi. Ritornare alla posizione di partenza. Ripetere 5 volte.

Ritornare alla posizione di partenza.

**- 10 AVVALLAMENTO DELLA SCHIENA** Scopo : Per allungare i muscoli della schiena.

Azione : Permettere allo stomaco ed ai muscoli dei glutei di rilassarsi ed alla schiena di avvallarsi. Fare attenzione a mantenere il peso del corpo distribuito uniformemente. Non tendere a sedersi sulle anche. Mantenere la posizione per 5 secondi. Ritornare alla posizione di partenza. Ripetere 5 volte.

Ritornare alla posizione di partenza.

**- 11 ALLUNGAMENTO BRACCIA**

Scopo : Per potenziare la muscolatura delle spalle e la parte superiore della schiena.

Azione : Allungare un braccio in avanti. Non sollevare la testa ed essere certi di non "affondare" sul braccio di sostegno. Mantenere la posizione per 5 secondi. Ritornare alla posizione di partenza. Ripetere 5 volte. Ripetere l'esercizio passando al braccio successivo.

Ritornare alla posizione di partenza.

**- 12 ALLUNGAMENTO GAMBE**

Scopo : Per potenziare i muscoli dei glutei.

Azione : Estendere una gamba diritta verso l'indietro, mantenendola parallela al pavimento. Mantenere la posizione per 5 secondi. Non permettere alla schiena, testa, stomaco di avvallarsi e fare il possibile per evitare l'inarcamento della schiena. Ritornare alla posizione di partenza. Ripetere 5 volte. Ripetere l'esercizio passando all'altra gamba.

Passare alla posizione iniziale della serie di esercizi successivi.

**SEDUTI****POSIZIONE DI PARTENZA**

Sedersi su una sedia con i piedi piatti sul pavimento. Il peso del corpo deve essere leggermente proiettato verso l'avanti in modo da essere bilanciati sulle due prominenti ossa al di sotto dei glutei. Rilassare le spalle e mantenere la testa a livello in modo da mantenere naturali tutte le tre curve.

**- 13 ALLUNGAMENTO LATERALE**

Scopo : Allungare la muscolatura della schiena e dei fianchi.

Azione : Allungare un braccio sulla testa e lentamente piegarlo verso il lato opposto. Non piegarlo. Mantenere la posizione per 5 secondi. Ritornare alla posizione di partenza. Ripetere 5 volte. Ripetere l'esercizio con l'altro braccio.

Ritornare alla posizione di partenza.

**- 14 SCHIACCIAMENTO DELLE SPALLE**

Scopo : Per allungare e potenziare la muscolatura delle spalle.

Azione : Mettere le braccia verso l'alto con il palmo verso l'avanti. Spingere le braccia verso l'indietro, schiacciando le scapole insieme. Mantenere la posizione per alcuni secondi. Rilassarsi e ripetere 3 volte.

Ritornare alla posizione di partenza.

– 15 ROTAZIONE DEL COLLO

Scopo : Per allungare la muscolatura del collo.

Azione : Mantenere testa e collo diritti. Con gli occhi a livello, ruotare la testa in modo da vedere una spalla da sopra. Mantenere la posizione per 5 secondi. Ritornare alla posizione di partenza. Ripetere 5 volte. Ripetere l' esercizio dall' altro lato.

Ritornare alla posizione di partenza.

– 16 INCLINAZIONE DEL COLLO

Scopo: Per allungare la muscolatura del collo.

Azione : Con le spalle rilassate, piegare leggermente il mento. Inclinare la testa in modo che un orecchio si trovi al di sopra di una spalla. Mantenere la posizione per 5 secondi. Ritornare alla posizione di partenza. Ripetere 5 volte.

Ritornare alla posizione di partenza. Ripetere l' esercizio dall' altro lato.

– 17 ALZATA DI SPALLE

Scopo: Per potenziare ed allungare la muscolatura delle spalle e della parte superiore della schiena.

Azione: Sollevare le spalle il piu' possibile come se si volessero toccare le orecchie. Mantenere la posizione per 5 secondi. Ritornare alla posizione di partenza. Ripetere 5 volte.

Passare alla posizione iniziale della serie di esercizi successivi.

IN PIEDI

POSIZIONE DI PARTENZA

In piedi con le anche ed i glutei leggermente appoggiati alla parete e le spalle rilassate.

I piedi devono essere leggermente divaricati direttamente al di sotto delle anche.

Mantenere gli occhi ed il mento a livello cercando di focalizzare frontalmente. Tutte le tre curvature devono sentirsi bilanciate.

18 SLITTAMENTO LUNGO LA PARETE

Scopo : Per potenziare la muscolatura della schiena, anche e gambe.

Azione : Con la schiena contro la parete e con le gambe leggermente divaricate, scivolare lentamente in modo diritto sino a trovarsi in posizione di "mezzo-seduto".

Fare attenzione a non perdere le tre curve naturali. Mantenere la posizione per 5 secondi e poi ritornare lentamente alla posizione iniziale, sempre strisciando sul muro.

Ripetere 5 volte. Progressivamente aumentare i tempi sino ad arrivare al minuto.

– 19 ALLUNGAMENTO POLPACCIO Scopo : Allungare i muscoli del polpaccio.

Azione : Con i piedi leggermente divaricati, piegare la gamba anteriore, mantenendo il tallone della gamba posteriore sul pavimento. Inclinarsi verso l' avanti afferrando con le mani la spalla di una seggiola od appoggiandosi ad un tavolo. Mantenere la posizione per 20-30 secondi. Ripetere l' esercizio con l'altra gamba.

Ritornare alla posizione di partenza.

– 20 PIEGATURA DELLA SCHIENA

Scopo : Per allungare la muscolatura delle spalle, schiena ed anche.

Azione : In posizione in piedi, portare i palmi delle due mani sulla parte inferiore della schiena. Piegare la schiena, senza super-arcare il collo. Mantenere la posizione per 5 secondi. Rilassarsi e ripetere 3 volte.

Ritornare alla posizione di partenza.

La vitamina D è costituita da un gruppo di cinque pro ormoni liposolubili: D1, D2, D3, D4 e D5, ma soltanto la vitamina D2, o ergocalciferolo, e la vitamina D3, o colicalciferolo, manifestano un'attività biologica molto simile e rappresentano le due forme più importanti per la vita. L'assunzione di vitamina D è possibile sia attraverso la dieta sia grazie all'esposizione solare; in entrambi i casi, essa si presenta in forma

biologicamente inattiva e la sua attivazione passa attraverso due differenti reazioni di idrossilazione. La vitamina D nella sua forma attiva, il calcitriolo, permette sia il riassorbimento del calcio a livello renale, sia l'assorbimento dello stesso calcio e del fosforo nell'intestino; a livello cellulare, interagisce con gli ormoni calcitonina e paratormone. Il paratormone è un polipeptide prodotto dalle paratiroidi e permette di aumentare i valori del calcio e ridurre quelli del fosforo attraverso il riassorbimento del calcio a livello renale e intestinale. Questa azione è mediata dalla vitamina D. La calcitonina, al contrario, determina una riduzione dei livelli ematici di calcio, agendo in modo contrario al paratormone. A livello osseo, infatti, determina un aumento della deposizione di calcio da parte degli osteoblasti e blocca il riassorbimento causato dagli osteoclasti.

#### UN PO' DI STORIA

Risale al XVII secolo la descrizione che Whistler, uno studente inglese di medicina, fece del rachitismo, principale manifestazione clinica dovuta alla carenza di vitamina D. Questa malattia era diffusa specialmente tra la gente povera dei paesi del nord Europa, dove, oltre a un'alimentazione scarsa e poco variata, si osservava anche una carenza di luce solare per diversi mesi all'anno. Agli inizi del XX secolo, Mellanby e Huldschinsky osservarono che i bambini cresciuti in aree urbane situate in zone temperate sviluppavano rachitismo. I due scienziati correlarono il rachitismo alla mancanza d'aria pura e di luce solare, ed ipotizzarono la carenza di un non identificato fattore dietetico. Osservarono inoltre che l'aggiunta di olio di fegato di merluzzo nella dieta o l'esposizione solare prevenivano o guarivano la malattia. Nel 1929, Elmer V. MacCollum scoprì come responsabile della malattia la carenza di un fattore regolatore del meccanismo di fissazione del calcio nelle ossa.

#### VITAMINA D E ALIMENTI

Soltanto pochi alimenti di origine animale contengono quantità significative di vitamina D. In particolare, l'olio di fegato di merluzzo ne contiene un'elevata quantità (210 jg/100g), ma non viene abitualmente consumato. Tra i pesci, quelli grassi, quali salmone e aringhe, ne possono contenere fino a 25 jg/100g; tra le carni, invece, solamente il fegato ne contiene oltre il livello di tracce (0,5 jg/100g). Il burro rappresenta l'unico derivato del latte in grado di contenerne fino a 0,75 jg/100g, seguito dai formaggi particolarmente grassi che ne contengono fino a 0,5 jg/100g. Infine, le uova contengono circa 1,75 jg/100g di vitamina D.

#### VITAMINA D ED ESPOSIZIONE ALLA LUCE SOLARE

Il modo più semplice per ottenere vitamina D è prendere il sole: il corpo umano è in grado di produrre vitamina D a partire dal colesterolo, attraverso un processo mediato proprio dall'azione dei raggi UVB solari. Il sole rappresenta quindi un prezioso alleato per la salute dell'intero organismo e un'esposizione di 1015 minuti alla luce solare può generare da 10.000 a 20.000 UI di 25-idrossivitamina D. Numerosi sono i fattori che possono influenzare la sua sintesi, quali la pigmentazione della pelle, la latitudine e la percentuale di pelle esposta al sole e ciò rende complesso valutare la quantità di vitamina D convertita dall'esposizione al sole. I bambini e i ragazzi con la carnagione più scura tendono ad avere bassi livelli di vitamina D a causa dell'abbondanza di melanina nella pelle e richiedono un'esposizione da 5 a 10 volte più prolungata per raggiungere gli stessi livelli di 25-idrossi- vitamina rispetto ai bambini dalla pelle più chiara. Alcune creme solari possono ridurre la capacità di produrre la vitamina D poiché schermano buona parte dei raggi UVB, tuttavia rappresentano un valido strumento per allontanare il rischio di scottature, quindi è necessario raggiungere un compromesso per massimizzare i benefici del sole

riducendo i rischi connessi all'esposizione ai raggi UV.

#### VITAMINA D IN SALUTE E IN MALATTIA

La vitamina D è essenziale per il metabolismo del magnesio e dei fosfati e stimola l'espressione proteica nella parete intestinale al fine di promuovere l'assorbimento del calcio e la mineralizzazione ossea. Adeguati livelli di vitamina D possono inoltre ridurre il rischio di sviluppare patologie autoimmuni, infezioni e diabete di tipo 2. Numerose evidenze derivanti da studi osservazionali hanno dimostrato l'importanza della vitamina D nel ridurre il rischio di sviluppare il diabete di tipo 1 nella prima infanzia.

Bassi livelli ematici di questa vitamina, al contrario, causano il rilascio dell'ormone paratiroideo che, a sua volta, causa il rimaneggiamento del calcio nelle ossa. Nel tempo, un eccessivo riassorbimento osseo può causare l'insorgenza di rachitismo.

#### CARENZA DI VITAMINA D NEI BAMBINI

La carenza di vitamina D nei bambini causa numerosi eventi avversi, quali ritardo nella crescita e rachitismo. Quest'ultimo insorge in età infantile e, da un punto di vista clinico, è possibile osservare una riduzione della crescita del bambino rispetto alla media, con presenza di morbidezza, spesso associata anche a dolore delle ossa, lassità delle articolazioni e deformazioni precoci degli arti. Fortunatamente, se trattato in maniera idonea, il rachitismo può essere guarito. Nonostante la vitamina D sia presente in determinati cibi e bevande, recenti evidenze scientifiche ne hanno dimostrato una carenza compresa tra il 12% e il 24%, dalla primissima infanzia fino al periodo adolescenziale. I neonati nutriti al seno, in particolare, rappresenterebbero i soggetti a più alto rischio di sviluppare patologie correlate ad una scarsa assunzione di vitamina D. I farmacisti e i medici di famiglia dovrebbero quindi favorire l'applicazione delle linee guida riguardanti l'assunzione di tale vitamina fin dalle prime settimane di vita.

#### CARENZA DI VITAMINA D NEGLI ADULTI

Gli adulti che presentano una carenza grave di vitamina D manifestano ipomineralizzazione ossea e riferiscono osteomalacia, debolezza muscolare e dolore osseo. In particolare, l'osteomalacia o fragilità ossea viene riscontrata abitualmente nei pazienti anziani con diete povere in vitamina D, nei soggetti che presentano patologie epatiche o renali, un ridotto assorbimento di vitamina D o una carente esposizione ai raggi solari. Il trattamento per l'osteomalacia dipende dalla causa scatenante la malattia e solitamente include il controllo del dolore, un intervento chirurgico ortopedico, la somministrazione della vitamina D e di agenti leganti il fosfato.

#### LINEE GUIDA PER L'ASSUNZIONE GIORNALIERA DI VITAMINA D

Nel corso degli ultimi anni si è assistito a un progressivo incremento dei livelli raccomandati di vitamina D. Nei primi anni del 2000, l'assunzione consigliata dal secondo mese di vita fino all'adolescenza era di 200 UI, di 400 UI in età adulta e di 600 UI dopo i 70 anni. Le attuali linee guida, invece, sottolineano come i neonati che assumono esclusivamente latte in formula siano in grado di mantenere livelli ematici di vitamina D più adeguati rispetto ai neonati che assumono latte materno. I neonati allattati esclusivamente o parzialmente al seno, i bambini e gli adolescenti che assumono meno di un litro di latte arricchito con vitamina D al giorno dovrebbero ricevere 400 UI di tale vitamina. Le linee guida raccomandano inoltre l'assunzione di 800-1000 UI al giorno di vitamina D per gli anziani.

In condizioni di esposizione solare ridotta, di età molto avanzata, di osteoporosi, di precarie condizioni nutrizionali o di malassorbimenti intestinali e in caso di



somministrazione di alcuni farmaci come anticonvulsivanti o gluco- corticoidi, possono essere prescritte quantità ancora maggiori di vitamina D.

Nonostante queste raccomandazioni, non ci sono studi che dimostrerebbero che l'assunzione di 400 UI di vitamina D al giorno possa migliorare alcune condizioni dei pazienti, quali la letargia, l'irritabilità e il ritardo della crescita, attribuite alla deficienza di vitamina D. Studi prospettici orientati sull'analisi degli outcomes dei pazienti, rispetto a quelli riguardanti lo studio dei biomarcatori, potrebbero chiarire il ruolo svolto dall'implementazione della vitamina D nella dieta della popolazione.

#### COMPLICAZIONI DOVUTE AD UNA CARENZA DI VITAMINA D

I fattori di rischio dovuti a una carenza di vitamina D sono riassunti nella tabella 2. Il personale medico dovrebbe valutare gli stati carenziali di tale vitamina attraverso la misurazione dei livelli ematici di 25- idrossivitamina D, il miglior biomarcatore attualmente disponibile. 20 ng/mL, o 50 nmol/L, rappresentano il valore-soglia per definire uno stato carenziale di vitamina D nell'organismo di un adulto. Valori inferiori a 15-20 ng/mL sono invece considerati il cut-off più attendibile per la valutazione della biodisponibilità di tale vitamina nei bambini e negli adolescenti. I pazienti che presentano un rachitismo grave manifestano disordini nella crescita, convulsioni da ipocalcemia, riduzione della massa scheletrica e fratture. La sintomatologia non specifica comprende irritabilità, letargia e ritardi nello sviluppo.

#### VITAMINA D2 VS VITAMINA D3: COSA È MEGLIO?

Sia la vitamina D2 (ergocalciferolo) sia la vitamina D3 (colicalciferolo) sono disponibili per l'integrazione della dieta in qualunque fascia d'età. L'efficacia relativa della vitamina D2 rispetto alla D3, negli esseri umani, continua ad essere fonte di dibattito, sebbene entrambe le forme apparirebbero efficaci nella prevenzione e nel trattamento delle malattie causate da una carenza di vitamina D, garantendo un adeguato livello ematico di 25-idrossivitamina. La diversa efficacia della D2 rispetto alla D3 è da ricercarsi nel tempo di emivita delle due forme. Una singola somministrazione di 50.000 UI di ergocalciferolo o di colicalciferolo, infatti, produce un picco ematico totale della 25-idrossivitamina del tutto simile, ma il maggior tempo di emivita della vitamina D3 rispetto alla D2 garantisce una maggior intervallo interdose, migliorando così la qualità di vita del paziente.

#### TOSSICITÀ LEGATA ALLA VITAMINA D

La tossicità legata alla vitamina D viene diagnosticata sia sulla base di un elevato valore ematico di 25-idrossivitamina sia in associazione alla presenza contemporanea di iperfosfatemia e ipercalcemia nel paziente.

I soggetti che manifestano una tossicità da vitamina D presentano solitamente anche segni e sintomi clinici da ipercalcemia, quali nausea, disidratazione e costipazione e da ipercalcemia (poliuria e presenza di calcoli renali). L'ipervitaminosi D è estremamente rara ed è solitamente causata da una eccessiva ingestione di integratori di vitamina D (>10.000 UI al giorno) per periodi di tempo prolungati. Per evitare di incorrere in tale condizione, è consigliabile attenersi scrupolosamente alle indicazioni di dosaggio fornite dalle linee guida.

Powered by Google



**Soffre di mal di testa Mike, non vedente, Odifreddi: "Ecco i 6 Pesce cannibale in**