



VITAMINE E SALI MINERALI

QUANDO SERVONO?

Se l'assunzione di integratori vitaminico-minerali sia utile nella prevenzione di molte malattie è ancora un tema dibattuto, ma vi sono condizioni in cui il ricorso a questi prodotti è sicuramente opportuno. Proviamo a fare il punto.

Vi è una diffusa convinzione che i prodotti multivitaminico-minerali siano utili per la salute in molti contesti: dal bambino più piccolo che deve crescere, alla futura o neo mamma, allo sportivo che ha bisogno di energia fisica o allo studente che deve rinforzare la memoria e l'intelligenza.

Calcolare quale sia il reale bisogno individuale di queste sostanze è difficile e il fai-da-te potrebbe anche essere pericoloso nel caso si assumessero dosi troppo elevate di alcune vitamine e/o sali minerali, visto che spesso se ne trova una certa quantità addizionata anche in alcuni alimenti (es. latte, cereali per la colazione).

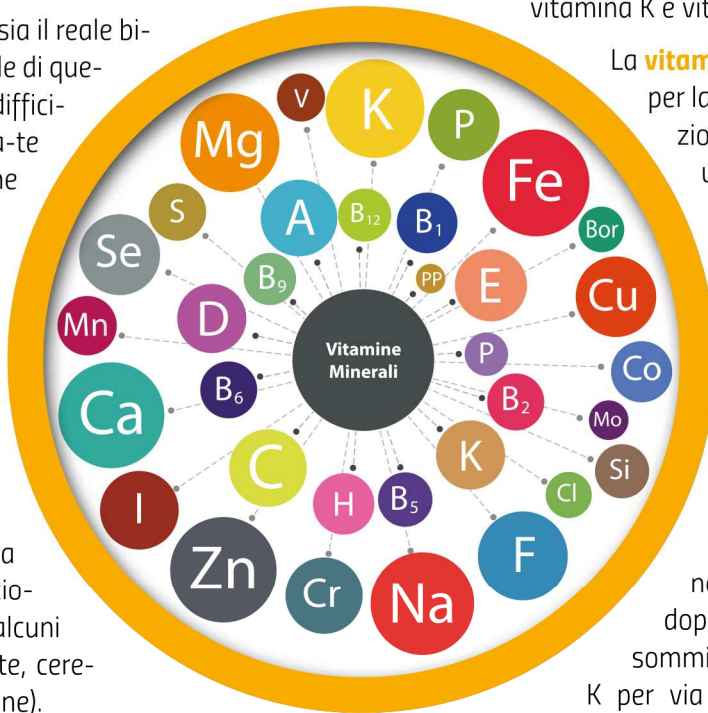
Certamente, seguire una dieta variata è il modo più semplice e più corretto per assumere le vitamine e i sali minerali di cui abbiamo bisogno, anche perché questi micronutrienti sono in genere assorbiti meglio quando assunti da fonti biologiche complesse, anziché come sostanze di sintesi. Tuttavia, vi sono periodi della vita o condizioni di malattia in cui una integrazione della dieta con pro-

dotti vitaminici e sali minerali può essere necessaria.

UNA PICCOLA GUIDA

(per saperne di più, non per il "fai da te")

I **neonati** e i **bambini allattati al seno** hanno bisogno di integrare la loro alimentazione con vitamina K e vitamina D.



La **vitamina K** è essenziale per la normale coagulazione del sangue e una sua carenza può portare ad emorragie gravi. Questa vitamina viene prodotta dalla flora batterica intestinale, non ancora sviluppata al momento della nascita. Ai neonati perciò, dopo la nascita, viene somministrata vitamina K per via intramuscolare o orale secondo le dosi indicate dal

pediatra per evitare emorragie che si possono manifestare nella prima settimana di vita o, più raramente, fino al 3° mese, perché il latte materno non contiene sufficienti quantità di vitamina K. I prodotti a base di vitamina K devono essere conservati al riparo della luce solare e a temperatura non superiore a 25°C, per mantenere l'integrità della vitamina.

La **vitamina D** è importante per lo sviluppo delle ossa e il mantenimento del loro stato di salute. Viene normalmente prodotta per esposizione della pelle alla luce solare, ma è contenuta anche in alcuni alimenti (particolarmente pesce, uova, latte, fegato). Il latte materno contiene poca vitamina D, ma generalmente l'integrazione vitaminica non è necessaria se il bambino passa un po' di tempo all'aperto al sole (ovviamente con le dovute cautele per evitare scottature). Se questo non è possibile, allora la somministrazione di preparati a base di vitamina D è giustificata fino al momento dello svezzamento. L'integrazione con vitamina D non è invece necessaria per i bambini allattati artificialmente, in quanto le formule per lattanti contengono già sufficienti quantità di questa vitamina.



È inoltre necessario assicurare al bambino un adeguato apporto di ferro. Nei primi mesi il latte materno è sufficiente per coprire il suo fabbisogno, ma dal 6° mese in poi è necessario iniziare a introdurre con lo svezzamento alimenti che apportino **ferro**.

Un'altra categoria di persone per le quali spesso la pubblicità propone il ricorso ad una integrazione vitaminico-minerale sono le **donne in gravidanza**. In realtà, se una donna ha una alimentazione varia, l'assunzione di integratori dietetici multivitaminici/minerali non è necessaria, con l'eccezione per l'**acido folico** e la **vitamina D**.

Ogni donna che desideri iniziare una gravidanza deve assumere quotidianamente un preparato che contenga 0,4 mg di **acido folico**, a partire da un mese prima del concepimento e proseguendo poi per l'intero primo trimestre. Numerosi studi hanno evidenziato che le mamme che assumono dosi adeguate di acido folico durante le prime fasi della gravidanza hanno meno probabilità di avere un bambino affetto da spina bifida, una grave malformazione del midollo spinale.

Le donne in gravidanza dovrebbero controllare la concentrazione nel sangue della **vitamina D**, per valutare la necessità di integrare la dieta con dosi supplementari di questa vitamina. Oltre ad assicurare la normale crescita scheletrica del feto, la vitamina D è ritenuta importante per il bambino (es. riduzione del rischio di parto prematuro e di sottopeso alla nascita) e per la madre (es. riduzione del rischio di diabete gestazionale).

L'impiego del sale iodato in cucina assicura invece l'apporto di **iodio** necessario per una normale funzionalità della tiroide, senza dover ricorrere ad integratori.



Negli **anziani** infine è abbastanza frequente il riscontro di un deficit di **vitamina D**, a causa della ridotta esposizione al sole, della minore efficienza del processo di produzione della vitamina da parte della pelle e, spesso, di una alimentazione poco variata o scarsa. Particolarmente a rischio di carenza di vitamina D sono gli anziani che vivono in comunità, come le case di riposo.

Secondo gli attuali orientamenti, ogni giorno le persone di età superiore ai 50 anni dovrebbero assumere, oltre a quantità adeguate di vitamina D, anche 1000-1200 mg di **calcio**, preferibilmente da fonti alimentari (latte e formaggi ne sono particolarmente ricchi). Tuttavia, spesso questo obiettivo non può essere raggiunto e può essere opportuna una integrazione con prodotti specifici soprattutto quando si sia già instaurata una condizione di osteoporosi, caratterizzata da riduzione della densità ossea e maggiore predisposizione

alle fratture.

Con l'aumentare dell'età, inoltre, aumenta la frequenza di malattie che possono interferire con l'assorbimento delle vitamine. Una di queste è l'anemia perniciosa che richiede l'assunzione di farmaci o integratori di **vitamina B₁₂**.

Infine, va ricordato che l'integrazione vitaminica è necessaria quando vi siano carenze nutrizionali prolungate, quando si seguono volontariamente regimi alimentari che escludono intere categorie di alimenti (es. vegani e vegetariani) e, ovviamente, quando vi siano carenze vitaminiche/minerali accertate.

In conclusione, le condizioni in cui è sicuramente necessario il ricorso a integratori vitaminico-minerali sono abbastanza limitate e ben circoscritte a particolari fasi della vita o a malattie concomitanti. Una valutazione delle reali esigenze individuali da parte del medico e un colloquio approfondito con il farmacista possono garantire un impiego più sicuro ed efficace di questi prodotti.

Per saperne di più:

