

La vitamina D nella prevenzione del cancro

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho una brutta familiarità per cancro: genitori e nonni! Mi ha incuriosito una sua intervista sul fatto che una bassa vitamina D è associata a un aumentato rischio di tumori. Ho chiesto al mio medico di dosarla e ce l’ho bassissima! Pensa che debba fare l’integrazione? Se mi torna normale, il rischio si riduce?”.

Caterina M (Ferrara)

Cara Caterina, sì, normalizzare i livelli nel sangue della vitamina D è necessario per consentirle di svolgere molte funzioni preziose: oltre che per la salute dell’osso (funzioni “calcemiche”), anche per l’immunocompetenza e la capacità di difesa da batteri e virus, la riduzione della vulnerabilità a infezioni respiratorie, ai disordini neuromuscolari, al diabete, all’obesità, oltre che nella prevenzione del cancro (funzioni “non calcemiche”).

Molti studi epidemiologici hanno dimostrato un’associazione inversa tra esposizione al sole, livelli nel sangue di vitamina D, assunzione della stessa e rischio di sviluppare e/o sopravvivere a un cancro: più i livelli nel sangue sono bassi, più aumenta il rischio. E’ possibile? Sì! La vitamina D agisce come fattore di trascrizione dei geni del DNA e influenza i meccanismi cardinali della formazione dei tumori: la crescita, la differenziazione cellulare e la morte stessa delle cellule malate, oltre che l’invasività dei tumori e la formazione di nuovi vasi (“angiogenesi”) necessari per alimentarne la crescita e l’aggressività.

Si tratta di una nuova linea di ricerca, per cui i meccanismi con cui la vitamina D può ridurre il rischio di cancro non sono ancora del tutto chiariti. Resta il fatto che normalizzare i livelli può aiutare a ridurre il rischio, che richiede tuttavia innanzitutto stili di vita sanissimi!!! Inoltre, la vitamina D regola i nostri livelli di infiammazione, attraverso la formazione di citochine pro-infiammatorie. Più siamo infiammati, più ci ammaliamo: non solo di cancro, ma anche di malattie cardiovascolari, diabete, Alzheimer e Parkinson. Insomma, la vitamina D è un’amica della nostra salute, che merita di certo più attenzione!

Prevenire e curare – Uscire e passeggiare al sole d’inverno!

L’aggressività dei tumori è più bassa d’estate quando la vitamina D è attivata nella pelle dai raggi ultravioletti. Mezz’ora di passeggiata al sole, anche d’inverno, è sufficiente per attivare la vitamina D necessaria. E allora, usciamo nella pausa pranzo o, se a casa, dopo il pranzo: il sole diventa amico della salute e il passeggiare veloci aiuta osso, cervello, metabolismo, cuore e polmoni. Una passeggiata è una grande amica della salute, a costo zero!
