

Vitamina D in gravidanza: amica della mamma e del bambino

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Ho 35 anni e sto aspettando il mio secondo bambino (il primo, Roberto, ha adesso 7 anni). La ginecologa mi ha fatto fare anche il dosaggio della vitamina D, dicendo che è molto importante in gravidanza, e siccome i livelli erano bassissimi me l’ha prescritta. Come mai questo esame non mi è stato fatto nella prima gravidanza, se è così importante? E a che cosa serve?”.

Nicoletta F. (Asti)

Gentile signora, l’interesse per la vitamina D è cresciuto in modo esponenziale negli ultimi anni. Per decenni se ne è limitato il dosaggio e l’uso negli anziani, dato il suo ruolo cruciale per la salute dell’osso. Si è poi visto che in realtà questa vitamina svolge molti altri ruoli: contribuisce per esempio a regolare l’equilibrio dei livelli plasmatici (“omeostasi”) del calcio e del fosforo, ottimizza la competenza immunitaria, riduce il rischio di tumori, migliora la performance cerebrale.

In gravidanza, insieme a un’adeguata introduzione di calcio con la dieta (circa 1500 mg al dì), contribuisce a un’ottimale protezione dell’osso della mamma, così da prevenire l’eccessivo riassorbimento osseo che in passato faceva dire: «Ad ogni gravidanza la donna perde un dente». In parallelo, aiuta il piccolo ad avere normali livelli di calcio nel sangue (“calcemia”) e a costruirsi un osso migliore: consideri che poi la vitamina D passa poco nel latte, per cui è possibile avere delle carenze nel piccolo se non c’è un’integrazione o con la vitamina D stessa o con il latte artificiale che la contiene.

Se la mamma non si espone al sole (mezz’ora al giorno senza protezione) o non assume un’adeguata integrazione, il bambino che alla nascita ne sia carente può sviluppare ipocalcemia, rachitismo e, più avanti, perfino un diabete di tipo 1. Il rischio di livelli più bassi di vitamine D è nettamente maggiore nelle donne gravide sovrappeso o francamente obese, e nelle donne di colore più che nelle bianche. Tuttavia mancano ancora studi controllati per verificare le dosi ottimali di vitamina D da somministrare e quantizzare gli effetti positivi derivanti da una sua supplementazione.

A me sembra che la sua ginecologa meriti già un bel dieci in aggiornamento per avergliela dosata ora!

Prevenire e curare – Vitamina D: non solo per l'osso

La vitamina D è uno dei grandi registi della nostra salute. E’ infatti implicata:

- nella regolazione dell’immunità e nelle malattie autoimmuni;
- nella salute cardiovascolare e respiratoria;
- nell’obesità e nel diabete;
- nella funzione muscolare;
- nell’invecchiamento.

Un semplice dosaggio nel sangue, soprattutto all'inizio dell'autunno, può rivelare una carenza che richiede un'integrazione per stare meglio... a tutte le età.
