

La sfida al tumore comincia in spiaggia

Vitamina D I vantaggi della tintarella intelligente Previene malattie al seno, al colon e ai polmoni

Giancarlo Calzolari

Il sole è sempre nostro amico, ma non bisogna fidarsi molto. Esporsi alla luce solare per due ore ma, attenzione, non in quelle centrali della giornata, diminuisce fino alla metà il rischio di sviluppare un tumore alla prostata, al seno e al colon retto. Possiamo inoltre contribuire in quest'azione utilizzando per la nostra alimentazione cibi che contengono un'alta percentuale di vitamina D come uova, anguille, burro, latte e salmone, sgombri o addirittura ingerendo olio di fegato di merluzzo come prescrivevano i medici del buon tempo antico. Lo ricorda il dottor Patrizio Mulas presidente dell'associazione dermatologi ospedalieri italiani rilevando uno degli ultimi studi scientifici pubblicati dal Dipartimento di medicina ed endocrinologia dell'Università di Boston. «Sono moltissime - continua Mulas - le ricerche cliniche che mettono in rilievo l'azione antimetastatica e antiangiogenesi della vitamina D. Per questo sarebbe opportuno mantenerne ad alti livelli la concentrazione nel nostro organismo per stimolare l'assorbimento a livello intestinale del calcio e del fosforo, favorendo la mineralizzazione della matrice ossea. Ovviamente, è cosa ormai risaputa, il problema riguarda in maniera particolare coloro che hanno una epidermide chiara e quindi più esposta ai danneggiamenti provocati dai raggi solari». Secondo alcuni ricercatori la vitamina D la nuova "aspirina magica" perché cambia il modo di lavorare delle cellule e in molti casi provoca un brusco arresto della proliferazioni tumorali oltre a migliorare le funzioni del sistema immunitario. La quantità adeguata di vitamina D è di 200 unità per gli adulti sotto i cinquant'anni, 400 unità per quelli tra i cinquanta e settanta e di 600 per quelli oltre i settantuno. La dose tossica di vitamina D equivale a 40.000 unità, ma solo se consumata per molti mesi. Un'ora di esposizione al sole a metà giornata produ-

ce circa 10.000 unità di vitamina D (espone tutto il corpo), senza nessun effetto collaterale di sorta. Alcuni ricercatori ricordano che 1.100 IU di vitamina D assunta dalle donne del Nebraska per quattro anni, hanno diminuito il rischio di ogni tipo di cancro fino al 70%. Oltre a ridurre l'incidenza dei tumori, la vitamina D aiuta anche a soffrire meno di diabete e ipertensione. Ma il ruolo principe di questa

sostanza rimane quello di rafforzare le ossa e prevenire malattie come il rachitismo nei bambini e l'osteoporosi negli anziani. La vitamina D funziona come un messaggero per l'intestino, ordinandogli di assorbire dagli alimenti calcio e fosforo che rappresentano gli elementi basilari delle nostre ossa. «L'estate è sicuramente il momento migliore per prendere il sole e aiutare il nostro organismo - conclude Mulas - a volte però i cambiamenti negli stili di vita e la stessa paura eccessiva di sviluppare un tumore della pelle rischiano di provocare più

danni che benefici. Il consiglio quindi è di esporsi al sole con moderazione, usando filtri protettivi adeguati al proprio fototipo, cioè al tipo di carnagione, evitando le ore più calde del giorno o mitigandone gli effetti con una maglietta e con un cappellino». In tutti i casi di cancro al colon o al polmone si è riscontrata una deficienza di Vitamina D: la sua estrema capacità di aiutare il corpo ad assorbire il calcio, si rivela inoltre un'arma formidabile anche contro l'osteoporosi. Non è un caso che gli effetti contro il cancro della vitamina D sono stati scoperti proprio grazie a una ricerca fatta sulla malattia delle ossa.

