

Vitamina D? Non serve solo per avere ossa robuste: previene anche la demenza e aiuta le difese dell'organismo di Eliana Liotta

La rubrica «Smart Tips» illustra i benefici di questo micronutriente che possiamo assimilare con il cibo, ma soprattutto esponendoci ai raggi solari. Italiani carenti: spesso è necessaria l'integrazione dopo una certa età (Fonte: <https://www.corriere.it/> 25 giugno 2026)



Il **cervello** ha bisogno di **vitamina D**. Studi convergenti mostrano che un suo deficit può compromettere l'**attenzione**, la **memoria** e l'**apprendimento**, mentre averne buoni livelli nel sangue **previene il declino cognitivo** (tra gli altri, un lavoro pubblicato ad aprile 2026 su *Neurology*).

L'azione cerebrale

Fino a non molti decenni fa si pensava che la vitamina D servisse solo a garantire **ossa robuste**, ma ormai si è capito che è coinvolta anche nella salute del **sistema immunitario** e delle **funzioni cognitive**. Non si comprende del tutto in che modo agisca in più aree cerebrali, ma un processo chiave riguarda la **membrana dei neuroni**: sembra che interferisca con il rilascio dei neurotrasmettitori (come **serotonina o dopamina**) e quindi con l'efficienza dei nostri centri di informazione.

Il deficit

Peccato che ben oltre la **metà degli italiani sia carente** di vitamina D, così si stima. Bambini e anziani. Dall'analisi dei campioni ematici di 1.200 adulti campani tra i 25 e i 74 anni, è emerso che solo il 13 per cento presentava valori adeguati (*Journal of Nutrition and Metabolism*, 2021). Ma perché il deficit? Una prima spiegazione è la **vita passata tra quattro mura**. Se la D si chiama **vitamina del sole**, un motivo c'è: è sintetizzata dalla pelle quando si espone ai **raggi ultravioletti di tipo B**. Attraverso il cibo, invece, se ne assimila di solito appena il 10-20 per cento del necessario. È un micronutriente e allo stesso tempo un ormone.

L'età

Con gli anni la pelle diventa meno efficiente a operare la sintesi: **dopo i 65, l'organismo genera in media solo un quarto della vitamina D** che produceva a 20. Anche l'**obesità e il sovrappeso** marcato hanno un impatto negativo, perché l'adipe tende a sequestrare la sostanza.

I cibi

Tra le fonti alimentari, ci sono **tuorlo d'uovo, pesce azzurro, salmone, pesce spada e tonno, sia fresco sia in scatola, latticini**. Comunque, meglio fare le analisi del sangue e, se il medico lo consiglia, prendere senz'altro un **supplemento**.

** Revisione scientifica di Michela Matteoli, direttrice del programma di*

Neuroscienze dell'ospedale universitario milanese Humanitas e docente ordinaria di Farmacologia in Humanitas University