

Nuovo studio a Torino conferma legame. 61 esperti lanciano un appello

Si moltiplicano in tutto il mondo gli studi sul presunto legame tra Covid e vitamina D. Ecco tutto ciò che sappiamo finora

Si moltiplicano in tutto il mondo gli studi sul presunto **legame tra Covid e vitamina D**. A inizio pandemia erano emerse [già le prime evidenze scientifiche](#) in merito a una correlazione tra vitamina D e Coronavirus.

Chi ha una **carenza di vitamina D** avrebbe un **rischio maggiore di contrarre il virus**, e, in caso di positività, di **sviluppare una forma più grave della malattia**.

In particolare, le [oltre 300 ricerche](#) condotte nei laboratori di tutto il mondo indicano chiaramente che la carenza di vitamina D aumenta in maniera importante il rischio di contrarre l'infezione da Covid-19, di ricovero e di mortalità. Non rappresenterebbe una cura, dunque, ma un validissimo strumento per ridurre i fattori di rischio.

Anche in Italia si studia da mesi questa correlazione, ma inspiegabilmente se ne parla pochissimo, e il ministero della Salute continua addirittura a ribadire che non esistono evidenze scientifiche in merito.

Lo studio di Isaia e Medico dell'Accademia di Medicina di Torino

A indagare il nesso tra Covid e vitamina D in Italia è soprattutto lo studio condotto da **Giancarlo Isaia**, docente di Geriatria e Presidente dell'Accademia di Medicina di Torino, e da **Enzo Medico**, Ordinario di Istologia all'Università di Torino, che già a fine marzo avevano giudicato i primi risultati "molto interessanti".

I dati raccolti indicano che i **pazienti ricoverati in ospedale** per Covid-19 presentano un'**elevatissima prevalenza di ipovitaminosi D**.

Cosa dicono le evidenze scientifiche sulla vitamina D

I due scienziati spiegano che numerose evidenze scientifiche hanno mostrato un **ruolo attivo della vitamina D**. In particolare:

- sulla modulazione del sistema immunitario
- nelle persone anziane, tanto più in caso di infezione da Covid

- nella riduzione del rischio di infezioni respiratorie di origine virale, incluse quelle da Coronavirus
- nel contrastare il danno polmonare da iperinflamazione
- e la frequente associazione dell'ipovitaminosi D con numerose patologie croniche che possono ridurre l'aspettativa di vita.

Il legame tra Covid e raggi solari UV

Sebbene la coincidenza statistica non comporti necessariamente un rapporto di causa-effetto, i risultati dello studio, ha spiegato [Isaia intervistato da Le Iene](#), “sono coerenti con i possibili **effetti benefici della radiazione UV solare sul contrasto alla diffusione del Coronavirus** e alle sue manifestazioni cliniche.

Risulta infatti che la radiazione UV è sia in grado di neutralizzare direttamente il virus sia di favorire la sintesi della vitamina D che, per le sue proprietà immunomodulatorie, potrebbe svolgere un ruolo antagonista dell'infezione e delle sue manifestazioni cliniche”. Secondo gli esperti non ci sarebbero sostanziali effetti collaterali nell'assumerla.

Lo studio è partito dall'ipotesi che l'**evoluzione dell'epidemia sia influenzata anche dall'intensità delle radiazioni ultraviolette solari**. Le regioni del Nord Italia, meno esposte, sono state non a caso più colpite dalla pandemia. Dallo studio emergerebbe come la differente esposizione ai raggi UV solari sia in grado di spiegare fino all'83,2% della variazione dei casi di Coronavirus nella popolazione italiana.

In caso di scarsi livelli di vitamina D ci si può innanzitutto **esporre alla luce solare per quanto possibile**, anche su balconi e terrazzi, e **mangiare cibi che la contengono**, anche se sono pochi. Sotto controllo medico, poi, si possono assumere specifici preparati farmaceutici, come **integratori**.

Il ministero della Salute smentisce

Una **circolare del ministero della Salute** afferma però chiaramente che “**non esistono ad oggi evidenze solide e incontrovertibili** (ovvero derivanti da studi clinici controllati) di efficacia di supplementi vitaminici e integratori alimentari (ad esempio vitamine, inclusa vitamina D, lattoferrina, quercetina), il cui utilizzo per questa indicazione non è quindi raccomandato”.

Il prof. Isaia ha ribattuto che “chi ha scritto il documento ha accomunato la vitamina D, che è cosa ben diversa, ad altre vitamine e integratori. **Le nostre evidenze, che partono dall'inizio del 2020, possono essere discutibili ma meritano almeno un approfondimento**”. La vitamina D, di fatto, è un ormone, non una vitamina in senso stretto.

L'appello di 61 ricercatori

Ora, **61 professori, ricercatori e medici italiani** hanno sottoscritto un **appello** al Ministero e alle istituzioni competenti **per somministrare alle categorie più a rischio** per il Coronavirus la vitamina D in via preventiva.

Già un gruppo di scienziati inglesi guidati dal professor Gareth Davies aveva indicato qualche mese fa come circa la metà della popolazione inglese abbia una carenza di vitamina D, spiegando che questo basso livello potrebbe comportare un maggior rischio di contrarre il Covid, e di sviluppare sintomi gravi.

In Gran Bretagna, il premier **Boris Johnson ha deciso di somministrarla gratuitamente** a 2 milioni di cittadini, anche a seguito delle raccomandazioni della British Dietetic Association.

I cibi che contengono vitamina D

Come dicevamo, ci sono alcuni **alimenti che ne contengono più**, anche se la dieta tipicamente mediterranea ne è povera (gli indicatori sono intesi per 100 grammi di prodotto, ed espressi in microgrammi, il cui simbolo è μg):

- olio di fegato di merluzzo: 250 $\mu\text{g}/100\text{ g}$
- trota salmonata: 15,9 $\mu\text{g}/100\text{ g}$
- salmone: fresco 10,9 $\mu\text{g}/100\text{ g}$, affumicato 17,1 $\mu\text{g}/100\text{ g}$, in scatola 15 $\mu\text{g}/100\text{ g}$
- pesce spada: 13,9 $\mu\text{g}/100\text{ g}$
- sgombro: 13,8 $\mu\text{g}/100\text{ g}$
- uova: 5,4 $\mu\text{g}/100\text{ g}$
- aringa: 4,2 $\mu\text{g}/100\text{ g}$
- sardine: 4,8 $\mu\text{g}/100\text{ g}$
- tonno: 1,7 $\mu\text{g}/100\text{ g}$
- latte: 1,3 $\mu\text{g}/100\text{ g}$
- fegato di bovino: 1,2 $\mu\text{g}/100\text{ g}$
- funghi: 0,2-0,4 $\mu\text{g}/100\text{ g}$
- cioccolato: fondente (1,90-5,48 $\mu\text{g}/100\text{ g}$), bianco (0,19-1,91 $\mu\text{g}/100\text{ g}$) e spalmabile alla nocciola (0,15 $\mu\text{g}/100\text{ g}$).

Chi dovrebbe assumere vitamina D contro il Covid

Per questo anche gli scienziati italiani consigliano vivamente i medici di base di prescriverla preventivamente per combattere il Coronavirus, soprattutto ad **alcune categorie di persone**:

- soggetti più fragili
- già contagiati
- congiunti dei contagiati
- personale sanitario
- anziani fragili
- anziani nelle Rsa
- tutti coloro che per vari motivi non si espongono adeguatamente alla luce solare
- persone in clausura.

Inoltre, potrebbe anche essere considerata la somministrazione della forma attiva di vitamina D, il **Calcitriolo**, **per via endovenosa** nei pazienti affetti da Coronavirus e con funzionalità respiratoria particolarmente compromessa.