

## #IORESTOACASA: COME EVITARE LA CARENZA DI VITAMINA D, CON NUOVE ABITUDINI E CON GLI ALIMENTI "AMICI"

***Assolatte***: il divieto ad uscire di casa può provocare un deficit di vitamina D, necessaria per la salute delle ossa e capace di proteggere dalle malattie autoimmuni. Ecco come riuscire ad assicurarsene ogni giorno la giusta dose, con facili gesti e consumando gli alimenti che ne sono ricchi, come latte, yogurt, formaggi, burro, uova e pesce.

Milano, 18 marzo 2020 – Che fosse indispensabile per la salute delle ossa, poiché serve per assorbire il calcio, è noto da tempo. Ma di recente si è scoperto anche che è un importante immunomodulante e che una sua carenza può aumentare il rischio non solo di osteoporosi, ma anche di malattie cardiovascolari, diabete di tipo 1 e di alcuni tipi di tumori. Una buona ragione in più per non farsi mancare il giusto quantitativo quotidiano di **vitamina D, la cui carenza è piuttosto diffusa: si calcola che riguardi 80 italiani su 100, in particolare bambini e anziani**, ossia le fasce di età che devono prestare più attenzione alla salute dello scheletro.

Con il #COVID19 la carenza di vitamina D può peggiorare, avverte [Assolatte](#). Infatti, per fissare la vitamina D è importante esporsi alla luce solare, visto che **per l'80% la vitamina D viene sintetizzata a livello cutaneo grazie ai raggi ultravioletti B: ma come la mettiamo, allora, in questi giorni di "clausura" forzata tra le mura domestiche, a causa dell'#emergenzaCovid19?**

La risposta la fornisce [Assolatte](#), che, dopo aver raccolto i consigli di vari esperti, ha elaborato questo **vademecum anti-deficit di vitamina D da #emergenzaCoronavirus**, per aiutare gli italiani in questo momento critico e contribuire a far sì che anche su questo fronte #andratuttobene.

### #Fuorinbalcone

Anche se le uscite da casa devono essere limitate allo stretto necessario, si può sempre approfittare del tragitto verso il supermercato per fare la spesa o della passeggiata con il cane per stare all'aria aperta, ed esporre (almeno) le braccia alla luce diretta del sole, suggerisce [Assolatte](#).

Se si ha a disposizione un balcone, una terrazza o una finestra ben esposta si consiglia di rimanere almeno 15 minuti al sole, in mezze maniche o comunque con le braccia (e possibilmente anche le gambe) esposte direttamente ai raggi solari, meglio se nelle ore centrali della giornata.

### #Mangiabene

Per coprire il fabbisogno quotidiano di vitamina D è importante anche l'alimentazione, ricorda [Assolatte](#). Bisogna portare in tavola, ogni giorno, almeno uno degli alimenti che ne sono ricchi, ossia uova intere (perché la vitamina D è concentrata nel tuorlo), pesce fresco o in scatola (come sgombrò, sardine, tonno, pesce spada, salmone) e prodotti lattiero-caseari.

**Latte, yogurt, burro e formaggi hanno una marcia in più anche quando si parla di vitamina D**, sottolinea [Assolatte](#): infatti sono la miglior fonte alimentare di calcio ed è proprio quest'abbinata a renderli i migliori amici delle ossa, perché la vitamina D è necessaria per fissare il calcio e assorbirlo a livello intestinale.

Per saperne di più sulla vitamina D si può consultare il sito di informazione nutrizionale <https://www.lattendibile.it/>

**IN CASO DI PUBBLICAZIONE CITARE LA FONTE ASSOLATTE**

Per maggiori informazioni: Carmen Besta – Assolatte Milano - mail: [besta@assolatte.it](mailto:besta@assolatte.it) - tel.02-72021817