

Si trova anche in formulazioni facili da assumere
VITAMINA D INDISPENSABILE PER LE OSSA



L'80% degli italiani presenta una carenza di vitamina D, molecola fondamentale per la struttura delle ossa, soprattutto negli anziani che sono i più a rischio di cadute e fratture. La stessa carenza riguarda in particolare le donne dopo la menopausa.

Purtroppo, l'aderenza a un trattamento farmacologico con vitamina D è molto bassa in Italia.

“La fragilità delle ossa e le conseguenti fratture si presentano con maggior frequenza quando i livelli nel siero del sangue di vitamina D diventano insufficienti - avverte Iacopo Chiodini, presidente della Società Italiana dell'Osteoporosi e delle Malattie dello Scheletro (SIOMMMS) - solo con un adeguato apporto di calcio nell'alimentazione, la presenza di vitamina D e frequenti esposizioni al sole proteggiamo il nostro scheletro”.

L'osteoporosi è una malattia che in Italia colpisce 5 milioni circa di persone. Sempre in Italia, ogni anno si verificano più di 500 mila fratture da fragilità ossea (dati del 2021). Sono numeri destinati ad aumentare del 20% da qui al 2030 per via dell'invecchiamento della popolazione, con un innalzamento esponenziale dei costi sanitari.

Oggi esistono farmaci in grado di riportare alla normalità un apparato scheletrico osteoporotico, ma se non vengono corretti i fattori di rischio, queste terapie sono destinate a fallire.

“Bisogna correggere l'eventuale deficit di calcio e vitamina D, la cui supplementazione rappresenta oggi uno dei capisaldi nel trattamento dell'osteoporosi”: consiglia Claudio Cricelli, Presidente della Società Italiana di Medicina Generale (SIMG).

Per le donne in gravidanza e in allattamento, ma anche per tutte le persone a rischio di osteoporosi, la vitamina D dovrebbe essere prescritta a prescindere dal dosaggio ematico.

Una nota dell'AIFA indica la soglia di 30 ng/ml di Vitamina D per le persone affette da osteoporosi e candidate a una integrazione specifica.

La cura viene spesso trascurata o abbandonata dai pazienti per fattori di ordine pratico, quali il gusto poco gradevole delle formulazioni oleose, la conservazione in flaconcini difficili da aprire, la difficoltà di contare ad ogni somministrazione un numero ben preciso di gocce.

È per ovviare a questi inconvenienti che ora si trovano disponibili nuove formulazioni di vitamina D, in film orodispersibile o in capsule molli, pratiche da utilizzare.

La formulazione in film aromatizzato facilita l'assunzione orale per chi ha difficoltà di deglutizione e non interferisce con i processi digestivi, con lunghe attese prima o dopo i pasti.

Il film orodispersibile si dissolve rapidamente in bocca. Si presenta come un foglietto flessibile della dimensione di un francobollo (50-150 micron di spessore) che a contatto con la saliva si scioglie in pochi secondi, assicurando la quantità giusta del principio attivo.

Questo sistema, molto innovativo, viene utilizzato anche per l'assunzione di altri farmaci che devono agire sull'organismo con effetto rapido.

Giancarlo Sansoni