

# La vitamina D e gli "alleati" contro Covid. Ecco cosa dicono gli studi

*Non c'è una cura per il Covid-19 ma un "antidoto" naturale che può spegnere la forza del virus forse sì: è la vitamina D. "Rappresenta un'importante argine per evitare complicanze", dichiara il Prof. Giancarlo Isaia al Giornale.it, co-autore dello studio italiano con il Prof. Enzo Medico. In attesa di cosa "dirà" l'idrossiclorochina, spunta un'importante novità anche per gli uomini...*

Alessandro Ferro - Mer, 13/05/2020 - 08:09

commenta

Non esiste, al momento, una cura preventiva contro il Covid-19 ma, forse, un modo per rendere il virus più debole c'è, ed è grazie alla **vitamina D**. Inizialmente era considerata una fake news, un consiglio che facesse sorridere, adesso non è più così.

## Lo studio italiano

Due studi nel mondo, uno italiano ed un altro inglese, forniscono alcune importanti prove che ad una carenza di questa vitamina (**Ipovitaminosi D**) si associano maggiori rischi e forme più gravi di malattia quando il virus entra nell'organismo; viceversa, chi possiede un livello corretto di questa vitamina nel sangue ha un decorso della malattia molto più lieve, in alcuni casi poco più di un raffreddore.



Gli autori dello studio italiano sono due docenti dell'Università di Torino: il Prof. Giancarlo Isaia, Specialista in Endocrinologia, Medicina Interna e Medicina Nucleare e Presidente dell'Accademia di Medicina di Torino e della Fondazione Osteoporosi o.n.l.u.s. ed il Prof. Enzo Medico, Professore Ordinario di Istologia all'Università di Torino. In **esclusiva** per *IlGiornale.it*, abbiamo raggiunto il Prof. Isaia, con il quale abbiamo approfondito l'argomento.

## Il ruolo della vitamina D nel nostro organismo

Nello studio firmato dai due prof. italiani, si legge che sulla base di numerose evidenze scientifiche, sembra che il raggiungimento di adeguati livelli plasmatici di vitamina D possa determinare una maggiore **resistenza** all'infezione Covid-19 che, sebbene con una minore evidenza scientifica, può essere considerata verosimile.

**La testimonianza di Isaia.** "Non abbiamo scoperto nulla ma abbiamo fatto 2+2", afferma il Prof., il cui studio è stato pubblicato ed è [consultabile cliccando qui nella sua versione originale](#). "Sono piovute anche critiche perché c'è chi vuole, giustamente, una dimostrazione scientifica. Ma il compito dell'Accademia di Medicina non è quello di fare studi scientifici ma di proporre temi", specifica Isaia, che racconta come su 100 casi di pazienti positivi al virus, in tutti e 100 i livelli di vitamina D

fossero **straordinariamente** bassi. "Abbiamo rilevato che questa carenza era correlata anche ad un livello molto basso del **dimero**, una proteina che induce la coagulazione del sangue. Questo sarebbe un indizio in più per comprendere come mai molti muoiono con diffuse trombosi". L'Italia e la Spagna sono i due paesi europei dove c'è il più alto tasso di Ipotamiosi D. "Siamo tutti chiusi negli uffici e nelle fabbriche ed è uscita fuori questa carenza, che va sanata", afferma il Prof. che, assieme al collega, ha appurato come la vitamina D sia strettamente legata all'**Ace2**, la porta che il virus utilizza per entrare nelle cellule. In realtà, Ace2 è presente anche nel sangue dove invece agisce come anticorpo neutralizzante, in questo caso favorito dalla vitamina D. Gli autori dello studio hanno dimostrato che nei giovani colpiti la sua diminuzione è inferiore a quella degli adulti, e nelle donne è meno che negli uomini. Ecco quindi un altro fattore che spiegherebbe il motivo per cui la mortalità è più alta negli uomini.

#### **Quindi, la vitamina D è la cura per il Covid?**

"Certamente non lo è, però rappresenta un **argine** importante per evitare complicanze. Quando dicono 'il virus si sta attenuando' è un'enorme stupidaggine. Il virus non si sta attenuando, siamo noi che stiamo diventando più forti perché, finalmente, riuscendo ad uscire di casa, tra chi prende il sole all'aria aperta e qualcun'altro che prende la vitamina D, abbiamo aumentato le nostre barriere nei confronti del virus. L'80% dei pazienti positivi in Italia con un decorso della malattia simil-influenzale, ha livelli accettabili di vitamina D".

#### **Quali sono i suoi consigli? Come aumentiamo la vitamina D?**

"La cosa più semplice è **esporsi** al sole, basta mezz'ora o un'ora al giorno, soprattutto se si è più anziani perché ne producono di meno: se un ventenne si espone per mezz'ora al sole fa un tot di vitamina D, se lo stesso fa un settantenne il risultato è dimezzato. Quasi tutti i nostri anziani ne sono carenti, soprattutto in questo periodo. A livello alimentare, il principe degli **alimenti** ricco di vitamina D è l'olio di fegato di merluzzo ma, francamente, non mi sentirei di consigliarlo perché non ha un buon gusto. Tra i pesci, abbiamo tonno, salmone, la trota. Oppure c'è l'uovo ed alcuni funghi secchi". Insomma, prendere questa vitamina potrebbe ridurre al minimo la forza del virus, o quantomeno contrastarlo in maniera più efficace. Il Prof. Isaia accenna anche ad un nuovo studio che potrebbe iniziare a breve. "Stiamo valutando uno studio sui raggi **ultravioletti** per giustificare come mai al Sud ci siano meno casi".

**Cosa dice il Ministero della Salute.** La Direzione Generale per l'Igiene e la Sicurezza Degli Alimenti e la Nutrizione ha rilasciato una tabella aggiornata al mese di Aprile dello scorso anno con gli "Apporti giornalieri di vitamine e minerali ammessi negli integratori alimentari". Nel caso specifico, per la vitamina D contenuta negli **integratori**, è consigliato un apporto massimo giornaliero di 50 microgrammi. Invece, nei casi in cui la vitamina sia "pura" (quindi non inserita insieme ad altre vitamine o minerali), l'apporto massimo consigliato negli adulti è tra i 10 ed i 25 microgrammi al giorno.