

- **Osteoporosi**
- **Malattie Muscolo-Scheletriche**
- **Malattie Metaboliche**
- **Dolore**
- **Nutrizione**

## **Progetto Alimentazione e Vitamina D**

Venerdì 2 dicembre 2022, si è svolta a Roma, presso l'Hotel Mediterraneo, il terzo incontro relativo al progetto "Alimentazione e Vitamina D" promosso dal GISMO (Gruppo Italiano per lo Studio delle Malattie del Metabolismo Osseo).

Il Prof. Nuti, Presidente del GISMO, ha introdotto e dato inizio ai lavori presentando i risultati dello studio preliminare di validazione del Questionario sull'introito alimentare di vitamina D (SAD) e con esso il Questionario ed il Diari definitivi.

Obiettivo dello studio era di validare il Questionario alimentare per mezzo di uno specifico Diario alimentare: sono stati coinvolti 50 soggetti a ciascuno dei quali è stato sottoposto un Questionario, con il quale è stato possibile valutare l'introito alimentare di vitamina D in un periodo di 7 giorni, e un Diario, nel quale lo stesso soggetto ha appuntato per un periodo di 14 giorni, il consumo di alimenti contenenti vitamina D. I risultati ottenuti hanno evidenziato una correlazione altamente significativa tra l'introito alimentare quantificato attraverso il Questionario e quello ottenuto con l'analisi dei Diari. Inoltre dai risultati ottenuti è stato possibile confermare in maniera evidente e inequivocabile che con l'alimentazione non viene introdotto un quantitativo di vitamina D sufficiente al fabbisogno giornaliero, sia nel sesso femminile che in quello maschile.

Per altro, dall'analisi dei Diari, è stato possibile derivare un nuovo Questionario, che possa tener conto di un periodo più congruo di osservazione (14 giorni anziché 7), con una più dettagliata quantizzazione degli alimenti assunti, unitamente ad una più estesa varietà di cibi. Questa procedura di validazione ha prodotto anche una ulteriore versione del Diario alimentare, sempre della durata di

- **Osteoporosi**
- **Malattie Muscolo-Scheletriche**
- **Malattie Metaboliche**
- **Dolore**
- **Nutrizione**

14 giorni, ma contenente le stesse caratteristiche del nuovo Questionario, riguardante la quantità e la tipologia degli alimenti.

Questi nuovi strumenti potranno quindi essere utilmente impiegati in un prossimo futuro per studi epidemiologici su scala nazionale con l'obiettivo di quantificare il reale apporto con gli alimenti della vitamina D.

Il Prof.Giannini, con la sua relazione "E' possibile correggere l'ipovitaminosi D con la sola dieta?" ha illustrato, con ampi riferimenti alla letteratura, che questo NON è possibile. L'apporto di Vitamina D, con la dieta è, infatti, nel suo complesso, assai modesta; alle nostre latitudini, le modifiche della dieta in grado di normalizzare l'ipovitaminosi D, sono sostanzialmente non praticabili su larga scala.

Il Prof.Gonnelli, ha illustrato "I pro e i contro degli alimenti contenenti Vitamina D". Dopo un rapido cenno alla fisiologia e al metabolismo della Vit.D e all'identificazione della popolazione a rischio di ipovitaminosi D, ha evidenziato i limiti della dieta vegana e ha sottolineato gli effetti potenzialmente negativi e fra questi in particolare: 1) Intolleranze ed allergie ( vedi latte e suoi derivati) -2) Eccessivo introito di grassi e con essi aumento del colesterolo ( vedi uova, suoi derivati e formaggi grassi).

Il Prof.Chiodini ha evidenziato, nella sua relazione, "Quando "suggerire" una terapia con Vit.D in "soggetti sani", la difficoltà nel distinguere, relativamente alla Vit.D, soggetti sani da soggetti "ammalati". L'età > a 75 anni, la scarsa esposizione al sole, l'obesità che certamente esprimono condizioni di rischio di ipovitaminosi D, sono sufficienti per definire questo soggetto "ammalato"!?.

La conclusione non poteva che fare riferimento alla nota 96, dove, come sappiamo, si fa riferimento alla prevenzione e al trattamento della Vit.D con la "necessità, in alcuni casi, di dosare il 25(OH)D.

- **Osteoporosi**
- **Malattie Muscolo-Scheletriche**
- **Malattie Metaboliche**
- **Dolore**
- **Nutrizione**

Il Prof. Gennari, nella sua relazione su “la supplementazione di Vit.D nel paziente diabetico” ha messo in evidenza che non abbiamo molti dati su questo specifico paziente e che comunque in prevalenza gli studi a disposizione indicano che nei pazienti diabetici è comune la carenza di vitamina D, e che al momento non esistono studi di intervento con vitamina D relativamente ad un effetto positivo sul tessuto osseo.

La Prof.ssa Migliaccio ha presentato, con la sua relazione “Utilità degli integratori contenenti Vit.D”, i moltissimi preparati contenenti Vit.D evidenziando in particolare che, per gli integratori, più sono gli “elementi” contenuti minore è l’efficacia; aspetto questo che spesso rende vano il beneficio della somministrazione. Ha sottolineato inoltre la necessità di scegliere la “giusta” Vit.D facendo riferimento a soggetti diversi come gli obesi e gli sportivi.

Le sessioni sono state animate da ampio dibattito tra gli esperti e moderate nella prima parte dal Prof.Gennari e nella seconda parte dal Dr. Mazzantini e dal Prof.S.Minisola.

L’intera giornata si è conclusa con l’intervento del Prof.Nuti che ha ringraziato tutti i componenti del Board, sottolineando come il progetto avrà un seguito e verrà sviluppato già a partire dai primi mesi del 2023.