

Paolo Giordo

VITAMINA D

REGINA DEL SISTEMA IMMUNITARIO

**Efficace per prevenire
e contrastare:**

- influenza e osteoporosi
- malattie autoimmuni
- tumore alla mammella,
al colon-retto e alla prostata
- sintomi depressivi
- malattie cardiovascolari
- vitiligine, psoriasi e dermatite atopica
- malattie reumatiche
- malattie infiammatorie intestinali

Terra Nuova
EDIZIONI

Paolo Giordo

VITAMINA D

regina del sistema immunitario

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Paolo Giordo

Editing e correzione bozze: Giovanni Crisanti
Direzione grafica e copertina: Andrea Calveti
Impaginazione: Daniela Annetta

©2017, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1
50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.terranuova.it

I edizione: agosto 2017

Ristampa

VII VI V IV III II I 2023 2022 2021 2020 2019 2018 2019

Collana: Salute naturale

ISBN: 9788866813125

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Sommario

Premessa	6
Alle origini della vitamina D	6
Capitolo 1	
Cos'è la vitamina D e dove trovarla	9
La sintesi della vitamina D	10
I numeri della carenza	12
Azioni ormonali	13
Il sole, elemento fondamentale	14
Sole e melanoma, incerto binomio	16
Elioterapia ieri e oggi	17
Consigli per l'esposizione al sole	18
Le fonti alimentari	20
Vitamina D3 o Vitamina D2?	21
Migliorare l'assorbimento della vitamina D con l'olio di cocco	21
Vegani e vitamina D	22
A tavola con la D	23
Tre integratori naturali di vitamina D	25
Ricette con la vitamina D	27
Cracker crudisti alla rucola e sesamo, con spirulina e nori*	27
Salsa saporita all'avocado*	28
Riccioli di cavolo nero essiccati al wasabi e spirulina	29
Gazpacho germogliato	29
Piadine con l'hummus	30
Spaghetti di kamut con spirulina, rucola e pomodori essiccati*	31
Vellutata fredda di zucchine e spirulina*	31
Curry thailandese ai funghi	32
Filetti di aringa con timo, pinoli e limone	33

Insalata di champignon, fragole e germogli	34
Dessert orientale	34

Capitolo 2

Quanta vitamina D è necessaria per la salute? 35

Dose giornaliera raccomandata per la D	36
Gli esami del sangue	37
RDA contestata	37
La tossicità della vitamina D: mito o realtà?	39
Le alte dosi di vitamina D possono essere considerate tossiche?	41
Carenza di vitamina D e fattori di rischio	43
Il questionario della vitamina D	46

Capitolo 3

Le principali malattie associate alla carenza di vitamina D 47

Patologie autoimmuni	48
Il legame tra D e immunità	50
Sclerosi multipla	52
Effetti dell'integrazione sulla SM	54
Altre malattie del sistema nervoso	56
Malattie cardiovascolari	57
L'ormone paratiroideo o paratormone (PTH)	61
Osteoporosi	62
Fattori di rischio dell'osteoporosi	64
Cancro	66
Come la vitamina D agisce contro il cancro	67
Tumori, vitamina D e scienza	69
Malattie mentali	72
Miopatie	75
Patologie dermatologiche	77
Malattie reumatiche	81

Malattie infiammatorie intestinali croniche	84
Diabete	87
Tiroidite autoimmune	92
Malattie infettive	94

Capitolo 4

Integrare la vitamina D e migliorarne l'assorbimento 99

L'associazione con integratori	100
Focus sulla vitamina B2	101
Magnesio	101
Vitamina K2	102
In sintesi: il ruolo della K2	104
Importanza del boro	104
In sinergia con la D	106
Il protocollo con alte dosi di vitamina D	107
L'importanza della misurazione del paratormone (PHT)	
per la D e il calcio	109
Gli esiti del protocollo	110
A chi si rivolge il protocollo	110
Precauzioni indispensabili	112
Conclusioni	115
Bibliografia generale	119

Premessa

Alle origini della vitamina D

Nella seconda metà del XVIII secolo, nelle grandi città dell'Europa (specialmente in Inghilterra), con l'aumento dell'urbanizzazione e dell'utilizzo del carbone, i cui fumi bloccavano i raggi ultravioletti, cominciò a diffondersi una patologia che colpiva prevalentemente i bambini: il rachitismo. Questa affezione produceva diverse deformità scheletriche nei primi anni di vita, ma era estremamente rara nei bambini che vivevano in campagna e giocavano all'aria aperta. Nell'Ottocento un medico tedesco scoprì l'efficacia dell'olio di fegato di merluzzo nel migliorare e guarire i casi di rachitismo.

Alcuni ricercatori si concentrarono, pertanto, nell'analisi delle singole sostanze presenti nell'olio di fegato di merluzzo, per cercare di capire quale di queste avesse la maggiore efficacia terapeutica nel rachitismo. Finalmente nei primi decenni del Novecento fu scoperta questa fantomatica sostanza, che fu chiamata vitamina D dato che erano già state scoperte, nell'ordine, la A, la B e la C. Nel 1923 il biochimico americano Harry Steenbock dimostrò che, irradando alcuni alimenti con luce ultravioletta e usandoli per nutrire alcuni roditori, il rachitismo di questi scompariva. Furono questi i primi passi che portarono la vitamina D alla ribalta scientifica nella cura del rachitismo.

Purtroppo, come spesso accade, la mancanza di un interesse specifico, legato alla possibilità di brevettare tale sostanza per poterne ricavare dei profitti, fece sì che per molti decenni le conoscenze sulla vitamina D si fermassero alla loro prima valutazione; e questo, in una larga fascia della popolazione medica, dura tutt'oggi. Questo

stato di cose è stato corroborato dalla presunta tossicità delle vitamine liposolubili, alle quali la D appartiene, fatto che ha creato più paura che curiosità di approfondirne gli effetti sulla salute umana. Negli ultimi 15-20 anni, invece, alcuni ricercatori hanno condotto nuovi studi e fatto nuove scoperte, dimostrando che questa vitamina è dotata di un potenziale terapeutico enorme, che va ben oltre quello per il quale era stata ed è in larga parte conosciuta ancora oggi, e cioè la cura del rachitismo. In anni più recenti la letteratura scientifica ha pubblicato numerosissimi studi sull'argomento, constatando tra le altre cose una carenza diffusa della vitamina D nella popolazione di ogni fascia di età, al punto da assumere proporzioni epidemiche e con molteplici e profonde ripercussioni sulla salute generale.

Sfortunatamente la comunità scientifica occidentale non è particolarmente interessata all'alimentazione o agli stili di vita in generale, in quanto è fortemente influenzata dal modello culturale dell'invasore esterno – sia esso microrganismo, tossina o inquinante – ma poco si fa per riportare una sana condotta quotidiana all'importanza che in realtà avrebbe. Questo avviene poiché la ricerca è finalizzata principalmente a trovare e realizzare farmaci che possano curare (ma non guarire) la maggior parte delle malattie.

Nessuno ci è mai venuto a suggerire che un'esposizione solare quotidiana, una dieta sana e un costante esercizio fisico ci metterebbero al riparo dalla stragrande maggioranza delle malattie o ne diminuirebbero di molto gli effetti, mentre tutti sappiamo la veridicità di queste affermazioni.

Viene da chiedersi come mai la comunità scientifica abbia sempre (aggiungerei volutamente) trascurato questi studi che, se approfonditi e utilizzati, avrebbero permesso di aumentare enormemente il livello della salute pubblica.

In questo libro vengono esposte le molteplici azioni della vitamina D, le modalità per assumerla e per verificarne la carenza; ne vengono poi mostrate le molte correlazioni con le più svariate malattie e l'effetto che questa sostanza può avere su di esse. Soprattutto, quasi tutte le informazioni sono supportate da riferimenti scientifici e bibliografici, così che si possa mettere in relazione l'affermazione con lo studio che l'ha validata: questo a scanso di equivoci. Cominciamo, dunque, questo affascinante viaggio.

NON UN LIBRO QUALUNQUE

ACQUISTANDO IL MENSILE **Terra Nuova**
E I LIBRI DI TERRA NUOVA EDIZIONI



Proteggi le foreste

Il marchio *FSC®* per la carta assicura una gestione forestale responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici. Terra Nuova si trova nel primo gruppo dei 14 «Editori amici delle foreste» di *Greenpeace*.



Sostieni il riciclo

Il marchio *Der Blaue Engel* per la rivista e per i libri in bianco e nero certifica l'uso di carta riciclata al 100%.



Riduci la CO2

Terra Nuova stampa rigorosamente in Italia, anche i libri a colori, sempre più spesso prodotti nei paesi asiatici con elevati impatti ambientali e sociali.



Tuteli la «bibliodiversità»

I piccoli editori indipendenti garantiscono la pluralità di pensiero, oggi seriamente minacciata dallo strapotere di pochi grandi gruppi editoriali che controllano il mercato del libro. Terra Nuova non riceve finanziamenti pubblici.



Contribuisci a un'economia solidale

Terra Nuova promuove il circuito alternativo di distribuzione negoziobio.info e assicura un equo compenso a tutti gli attori della filiera: dipendenti, giornalisti, fotografi, traduttori, redattori, tipografi, distributori.



Diventi parte della comunità del cambiamento

Sono oltre 500 mila le persone che ogni giorno mettono in pratica i temi dell'ecologia attraverso la rivista, i siti e i libri di Terra Nuova.

Per saperne di più: www.nonunlibroqualunque.it

Secondo la ricerca scientifica, la carenza di vitamina D è una delle più diffuse al mondo, sia nei bambini che negli adulti, e può avere gravi ripercussioni sulla nostra salute. Ecco perché negli ultimi tempi sempre più medici ne parlano, sottolineando i vantaggi di una corretta assunzione. La vitamina D, infatti, vanta un'azione preventiva e curativa su numerose malattie, tra cui osteoporosi, patologie autoimmuni, infiammazioni intestinali e diverse forme tumorali.

Ma come verificare e prevenire la carenza da vitamina D? Ce lo spiega in questo libro Paolo Giordo, che passa in rassegna le molteplici azioni di questo gruppo di pro-ormoni liposolubili tanto utili al nostro organismo, soffermandosi sulle modalità di assunzione e sulle principali malattie associate a un apporto insufficiente. Il volume si conclude con utili consigli su come integrare la vitamina D e come migliorarne l'assorbimento.

Un viaggio affascinante per iniziare a diventare protagonisti della nostra salute.



Paolo Giordo è medico omeopata, fitoterapeuta e nutrizionista. Con Terra Nuova Edizioni ha pubblicato *Alimentazione e menopausa* (2009), *Osteoporosi senza medicine* (2010), *Prostata: cure naturali e alimentazione* (2011), *Prevenire e curare il cancro con l'alimentazione e le terapie naturali* (2012), e *Ipertensione, prevenire e curare con il cibo* (2013). Cura la rubrica «Il medico risponde» sul mensile Terra Nuova.

www.terranuovalibri.it



www.nonunlibroqualunque.it