

Il ruolo della vitamina D con le malattie metaboliche (quali obesità e diabete, anche di tipo 1) e malattie cardiovascolari appare sempre più complesso. Molte ricerche dimostrano una stretta correlazione fra bassi livelli di questa vitamina e varie malattie. D'altra parte, le stesse malattie sono spesso associate ad obesità, e la stessa obesità è associata ad un deficit di questa vitamina. La vitamina D, infatti, è liposolubile, e tende ad accumularsi nel tessuto adiposo (grasso). Questo comporta che chi è obeso, avendo più vitamina D nel grasso, ne ha meno nel sangue. In più, la principale sorgente di vitamina D deriva dalla pelle esposta al sole, e non c'è dubbio che con l'obesità le persone tendono a essere più "coperte". L'unico modo per capire meglio è ovviamente somministrare la vitamina D. In questo studio 218 donne in menopausa che avevano iniziato una dieta, sono state suddivise in due gruppi: un gruppo che assumeva vitamina D e un altro gruppo che assumeva placebo, ovvero una sostanza simile al farmaco ma senza principio attivo. Il risultato è stato che la vitamina D non aveva nessun ruolo nel coadiuvare la perdita di peso. Tuttavia, proprio le donne che riuscivano a correggere il deficit di vitamina D con l'assunzione del farmaco (cioè, non tutte quelle che prendevano il farmaco, ma solo quelle che raggiungevano valori di vitamina D sufficienti) andavano incontro ad una maggiore perdita di peso e di circonferenza vita, oltre ad una riduzione di parametri di infiammazione cronica legati all'obesità e al diabete.

Fonte:

Vitamin D3 supplementation during weight loss: a double-blind randomized controlled trial.

Mason C, Xiao L, Imayama I, Duggan C, Wang CY, Korde L, McTiernan A.

Am J Clin Nutr. 2014 Mar 12. [Epub ahead of print]

doi: 10.3945/ajcn.113.073734

PMID: 24622804

da [DiabeteRicerca](#)