

LA VITAMINA D – IL SONNO – LA FAME NOTTURNA

Con il sole di primavera la salute migliora.

A cura del Dott. Pier Luigi Rossi

Siamo entrati in primavera, l'intensità e la durata della luce solare aumentano in modo progressivo. Questa condizione determina una maggiore produzione di vitamina D da parte della nostra cute. E tutto può migliorare.

VITAMINA ORMONE D

La vitamina D oltre ad agire sul metabolismo del calcio e delle ossa, è la regina del sistema immunitario. Avere valori di vit D inferiore al valore di 30 ng vuol dire esporsi a patologie infettive e degenerative. Cioè con bassi valori di vit D, alto è il rischio di ammalarci rispetto a chi valori ottimi di questa vitamina. Il 40% delle persone non hanno il giusto valore della vitamina D, hanno valori inferiori a 30 nanogrammi.

Milioni di persone non sanno di essere a rischio di carenza di vit D. Purtroppo!

Il 90% della vit D del nostro organismo è ottenuta dall'azione dei raggi solari sul colesterolo della cute, che si trasforma in vit D. Il 10% della nostra vit D deriva dagli alimenti: pesci, uova, formaggi, burro, funghi. Non esporsi alla luce solare causa la progressiva riduzione della vitamina D nel sangue.

SONNO - PESO CORPOREO.

Una carenza di vit D è un rischio di perdita di massa ossea con comparsa dapprima di osteopenia e poi di osteoporosi. In questo post desidero scrivere invece sul rapporto tra sonno, peso corporeo e vitamina D, fame notturna.

La vitamina D interviene nel ritmo sonno-veglia, agisce sul centro del sonno presente nell'ipotalamo. Insomma la vit D ci fa dormire bene e a lungo! Senza vit D non si dorme bene, la qualità del sonno è compromessa. Dormire bene è salute!

Durante il sonno la temperatura corporea si abbassa, il battito cardiaco si riduce...il sonno serve a recuperare energia fisica e psichica! Abbiamo sottovalutato il ruolo del sonno e dei sogni! Non dormire bene per carenza di vitamina D vuol dire avere una minore presenza nel sangue di leptina: un ormone prodotto dagli adipociti che agisce sul centro della fame posto nell'ipotalamo. Non si mangia durante la notte perché è attivo l'ormone leptina. Chi mangia durante la notte ha una carenza di leptina e di vitamina D!

Molte persone non riescono ad avere un sonno ristoratore per carenza di vitamina D. Ricordiamo sempre: chi ha valori elevati di colesterolo nel sangue, ha un basso valore di vitamina D. Non guardiamo solo il colesterolo!

Se avete valori elevati di colesterolo e dormite male, e soffrite di insonnia, consiglio di andare subito a controllare il vostro valore di vitamina D, donne ed uomini di ogni età.

LA FAME NOTTURNA

Esiste un rapporto diretto tra vitamina D, leptina e grelina. Sono tre ormoni collegati tra loro e dipendenti dalla massa grassa corporea. Controllano la fame e l'appetito e il sonno. Tutti e tre agiscono sull'ipotalamo, il regista dell'intero organismo.

La leptina e la vitamina D vanno insieme. Sono contenute negli adipociti, escono dagli adipociti, vanno nella linfa e nel sistema linfatico e poi nel sangue ed arrivano all'ipotalamo, dove stimolano il sonno e la sazietà!

Chi è obeso può avere una carenza di vit D perché la sequestra all'interno dei suoi adipociti bianchi ipertrofici.

Dormire male, russare, soffrire di insonnia stimolano invece la secrezione di grelina, ormone della fame e dell'appetito, spinge a mangiare di continuo, in particolare carboidrati.

LEPTINA e GRELINA

Chi mangia durante la notte può avere una carenza di vitamina D, di leptina ed un aumento di grelina. Il rapporto tra vitamina D, leptina da una parte e di grelina dall'altra causa la "fame dei dolci", di carboidrati.

Ritengo essenziale per la salute dell'intero nostro organismo eseguire queste tre analisi: vitamina D, paratormone, calcemia. Ancora non tutti i laboratori sono attrezzati per eseguire la ricerca della leptina e della grelina.

Ma avere un valore della vitamina D sotto a 30 ng /mL è già un indice di scarsa salute e di cattiva qualità del sonno. Se avete un valore basso di vitamina D, consiglio di assumere la integrazione di vit D nel pomeriggio al fine di ottenere l'effetto positivo della vit D sul centro del sonno dell'ipotalamo e quindi dormire meglio nella notte!

Vivere alcune ore all'aria aperta è una sana scelta di medicina preventiva per assicurare il giusto livello di vitamina D nel nostro organismo.