Il sovradosaggio di Vitamina D

Data 10 settembre 2025
Categoria metabolismo

Tutti conoscono l' importanza della vitamina D, essenziale per l'assorbimento del calcio e la salute delle ossa.
Attualmente l'integrazione di tale vitamina viene esaltata a seguito di alcuni studi che hanno ipotizzato correlazioni curative tra vitamina D e malattie autoimmuni, nonche ad effetti antitumorali nel melanoma, nel cancro del colon-retto e nel cancro al seno. Cosi' ne e' enormemente aumentato l' utilizzo.
Ma e' tutto oro cio' che luccica? Ricordiamo sempre che "E' la dose, che fa il veleno".

La segnalazione di possibili effetti negativi ci viene dalla Spagna, dove 16 persone sono state ricoverate in ospedale per tossicità da vitamina D dopo aver consumato un integratore di vitamina D formulato in modo errato e acquistato online senza supervisione medica. I primi pazienti coinvolti presentavano dolore addominale, nausea e vomito. La valutazione clinica ha confermato insufficienza renale acuta, ipercalcemia e alti livelli sierici di vitamina D, il che ha spinto a un'indagine di sanità pubblica.

Le autorità delle Isole Baleari, in Spagna, hanno percio' segnalato casi di intossicazione in individui altrimenti sani che avevano consumato prodotti multivitaminici acquistati online senza la supervisione o il controllo di un medico.

E' stato emesso un'allerta sanitaria pubblica in merito a un lotto difettoso di integratori di vitamina D. Sebbene si sia trattato di un caso particolare di iperdosaggio, da non generalizzare, le autorità hanno messo in guardia contro una possibile ampia diffusione di iperdosaggi di vitamina D eccessiva e non supervisionata: le integrazioni effettuate senza controllo non sono prive di rischi.

Le autorità sanitarie spagnole hanno riferito che, sebbene i casi di tossicità da vitamina D rimangano complessivamente poco comuni, negli ultimi anni si è registrato un preoccupante aumento degli incidenti pediatrici. Percio' il Ministero della Salute spagnolo ha esortato il pubblico e gli operatori sanitari a utilizzare gli integratori di vitamina D in modo razionale e sotto controllo medico, quando effettivamente indicato.

Informazioni e consigli in merito erano stati forniti dalla National Academy of Medicine degli Stati Uniti (ex Institute of Medicine), secondo la quale i livelli serici di vitamina D andrebbero mantenuti , per la maggior parte degli adulti, a valori pari o superiori a 20 ng/ml. Concentrazioni inferiori a 12 ng/mL indicano invece una carenza.

Per gli individui con livelli inferiori a questa soglia, in particolare gli anziani, o affetti da patologie croniche come l'osteoporosi, può essere appropriata un'integrazione di 400-2000 UI al giorno dopo una valutazione clinica.

Le autorità sanitarie hanno ancora sottolineato che l'integrazione vitaminica deve essere avviata e monitorata da professionisti sanitari per garantire la sicurezza e un dosaggio personalizzato.

DanieleZamperini

https://www.medscape.com/viewarticle/vitamin-d-overdose-when-good-intentions-turn-toxic-2025a1000lbk?ecd=WNL_trdalrt_pos1_ous_250814_etid7640862&uac=368901HG&impID=7640862
Sovradosaggio di vitamina D: quando le buone intenzioni diventano tossiche - Medscape - 12 agosto 2025.