

Dall'inserto Salute di Repubblica del 12 marzo 2009

### La vitamina D protegge dal raffreddore

La carenza di vitamina D, prodotta anche grazie all'esposizione solare e dunque nei mesi invernali meno abbondante, espone a un maggior rischio di contrarre raffreddore o influenza. Più della carenza di vitamina C. Lo hanno scoperto i ricercatori dell'università di Denver, del Massachusetts General Hospital e del Children's Hospital di Boston (USA) a conclusione di uno studio pubblicato sulla rivista Archives of Internal Medicine, il più grande mai effettuato negli Stati Uniti sul legame fra vitamina D e infezioni respiratorie: fra i 19.000 arruolati, i soggetti con i livelli più bassi della preziosa sostanza nel sangue sono effettivamente risultati avere il 40% di chance in più di aver subito recenti malanni di stagione.

Il rischio si alza quando il paziente ha già una malattia respiratoria cronica come l'asma o l'enfisema polmonare ed è proprio per prevenire disturbi in questi malati che lo studio sarà utile. Anche se, precisano gli autori, trial clinici dovranno confermare l'opportunità di raccomandare la vitamina D per evitare starnuti e tosse extra.