

Soram Khalsa

VITAMIN D REVOLUTION

I POTERI CURATIVI DELLA VITAMINA D

ESTRATTO
GRATUITO

COME PREVENIRE E CURARE:

osteoporosi, diabete, rachitismo,
sclerosi multipla, influenza, cancro,
dolore cronico, asma,
deterioramento cognitivo senile,
fibromialgia... e molto altro



Prefazione all'edizione italiana

Tre anni fa, nel mio libro *Ipotiroidismo, un'emergenza ignorata* (Macro Edizioni, 2010), scrivevo che “*la carenza di vitamina D è un'altra epidemia ignorata per la quale sarebbe necessario un intero volume*”.

Questo volume è quello che avete fra le mani.

Il dottor Khalsa ha fatto un ottimo lavoro di divulgazione e ha reso comprensibile a tutti, in un linguaggio non tecnico, la mole di informazioni contenute nelle moltissime pubblicazioni scientifiche che ogni giorno continuano ad ampliare la nostra conoscenza su questa stupefacente molecola.

Negli ultimi dieci anni la conoscenza della vitamina D è aumentata enormemente; quella che per decenni si riteneva una semplice vitamina utile per la salute delle ossa si è rivelata una sostanza essenziale che gioca un

ruolo importantissimo in tutto il nostro organismo. In realtà essa non è nemmeno una vitamina nel senso stretto del termine, ma è un potentissimo ormone steroide che viene prodotto quando la nostra pelle viene colpita da una quantità adeguata di luce solare (ultravioletta) e viene poi attivato a livello di fegato e reni.

E il problema odierno è proprio questo: noi non siamo più esposti alla luce solare. La nostra vita scorre quasi tutta in luoghi chiusi (case, uffici, negozi, automobili) e ogni qualvolta ci esponiamo al sole stiamo attentissimi a proteggerci con filtri solari sempre più alti, tanto ci hanno spaventati (immotivatamente) sui rischi di tale esposizione.

La carenza di vitamina D è oggi universale e colpisce la quasi totalità della popolazione, specie nei paesi al di sopra del 35° parallelo come l'Italia.

Perciò se non vivete ai Tropici e se non passate la maggior parte delle vostre giornate nudi sotto il sole è pressoché impossibile che il vostro organismo produca* abbastanza vitamina D per tutte le sue necessità e diventa quindi necessario assumerla come supplemento (oltretutto il costo è trascurabile in rapporto ai benefici).

Nella mia pratica clinica chiedo a tutti i pazienti il dosaggio della vitamina D e posso confermare, dopo averne visti centinaia, la realtà di questa "epidemia", in quanto meno del 5% di essi raggiunge i livelli di 40-50 ng/ml oggi considerati ideali, mentre la maggior parte è collocata fra i 5 ed i 20 ng/ml. Ossia livelli già bassi anche per gli obsoleti range di normalità nei nostri laboratori che erano basati sul minimo di 20 ng/ml per scongiurare il rachitismo.

Gli studi qui illustrati dimostrano che la carenza di vitamina D è collegata a una maggiore incidenza di cancro (soprattutto seno, polmone, colon e prostata), attacchi cardiaci, diabete, sclerosi multipla, malattie autoimmuni, depressione stagionale e altri disturbi mentali, morbo di Alzheimer, ipertensione, osteoporosi, dolori cronici muscolari e articolari, influenza e raffreddori, asma nei bambini, autismo, stanchezza cronica.

La pratica ha dimostrato che per raggiungere i 50 ng/ml sono necessari almeno 5000 UI al giorno di vitamina D₃, contro una RDA di 600-800 UI. La somministrazione di queste quantità è però consigliata solo sotto controllo medico mentre per i soggetti che non effettuano controlli ematici è bene non superare le 2000 UI giornaliere, come consigliato anche da Khalsa. L'eccesso di vitamina D è in realtà assai più raro di quanto si pensasse e valori ematici fino a 100 ng/ml non creano alcun problema. Il problema è quindi solo quello di non averne abbastanza!

- Dottor Raul Vergini

(medico scrittore, che si occupa di bioendocrinologia,
medicina naturale, omeopatia e anti-aging)

www.drvergini.it

* Nota allarmante: pare che stiamo perdendo la capacità di sintetizzare vitamina D anche se esposti al sole. Alcuni colleghi americani avevano notato questo fatto e io l'ho potuto verificare in almeno un paziente: nonostante il mese di agosto e la pelle abbronzata il suo livello di vitamina D era sotto i 20 ng/ml.

Prefazione

I poteri curativi della vitamina D

Sta per verificarsi una rivoluzione nella medicina. È cominciata in sordina più di dieci anni fa nei laboratori di ricerca più nascosti. Poi, nei sei mesi che hanno preceduto la realizzazione di questo libro, la consapevolezza del fenomeno ha iniziato ad approdare su tutti i giornali, le riviste e i siti web del mondo. E io vi dico che non passerà molto tempo prima che tutti sulla Terra divengano consapevoli e comprendano la potenza di questa rivoluzione e come potrà cambiare il mondo.

Questa rivoluzione è il risultato di nuove ricerche sulla potenza della vitamina D che ci consente di migliorare la nostra salute e favorisce la longevità. La carenza di vitamina D è stata collegata a diciassette tipi di cancro, oltre che a ma-

lattie cardiache, pressione alta, ictus, malattie autoimmuni, diabete, dolore cronico e osteoporosi. In una prima fase gli studi hanno dimostrato come esistesse una forte correlazione tra la vitamina D e queste malattie. Ora si è arrivati ai cosiddetti studi clinici randomizzati, molto più significativi e che rappresentano lo standard di riferimento per la ricerca medica, anche sulla vitamina D. E già intuisco che tutto ciò trasformerà il modo in cui la medicina viene praticata.

Non siamo più agli inizi per quanto riguarda la comprensione dell'efficacia della vitamina D. Sono convinto che grazie alla solidità di tutti gli studi già condotti, insieme ai nuovi che stanno venendo avanti, ci siano evidenze sufficienti per dare mandato al governo affinché aumenti la Dose Giornaliera Raccomandata (RDA) di vitamina D. Tutti dovrebbero essere sottoposti ai test specifici (come già si fa per diabete e colesterolo); e tutti i medici, a prescindere dalle loro specializzazioni, dovrebbero darsi da fare e regolarizzare nei loro pazienti i livelli di questa potente e fantastica vitamina-ormone.



Ho lavorato per oltre trent'anni come medico internista, con un'attenzione particolare alla medicina integrata, e ho potuto osservare diversi orientamenti. Negli anni Settanta del secolo scorso tutti erano ipoglicemici. Negli anni Ottanta c'era la sindrome da fatica cronica, negli anni Novanta tutti avevano la fibromialgia. Tutte queste diagnosi erano reali e anche oggi ho in cura molti pazienti in queste condizioni. Ma, in tutto questo arco di tempo, non ho mai visto diagnosi medica così diffusa

e con così pesanti effetti sulla salute della gente come l'attuale epidemica carenza di vitamina D.

Mi sono reso conto per la prima volta cinque anni fa del ruolo fondamentale che ha la vitamina D sulla salute umana. È successo mentre ascoltavo il CD audio realizzato dal mio collega e amico, il dottor Jeffrey Bland; fu lì che appresi l'importanza della vitamina D per il sistema immunitario.

Poco dopo, a un seminario all'Institute for Functional Medicine, mi capitò di ascoltare una lettura del dottor Michael Holick della Boston University. La sua relazione iniziò con un video di forte impatto dove c'era un sole che sorgeva e la musica, regolata ad alto volume, di *Così parlò Zarathustra*. Sentii i brividi percorrermi la spina dorsale e capii che ero lì per qualcosa di sensazionale. Era diverso da ogni altro intervento cui avessi mai assistito. Il dottor Holick spiegò che il dosaggio raccomandato di routine (RDA) per la vitamina D si basava su ricerche ormai datate in tema di rachitismo e che era necessario aggiornarlo sulla base degli studi più recenti. Spiegò anche la ragione per la quale la quantità di vitamina D nel sangue che gli era stata indicata come normale alla facoltà di medicina – all'incirca 20 nanogrammi per millilitro (ng/ml) – era da ritenersi insufficiente, stando alle ricerche più aggiornate.

Tornai a casa da quel seminario e iniziai a leggere tutto quello che riuscii a trovare sulla vitamina D, riviste mediche e libri. Partecipai ad altri seminari sullo stesso argomento che aumentarono la mia consapevolezza e il mio apprezzamento riguardo la potenza di questa cosiddetta vitamina. Mi sottoposi anche all'analisi del sangue per misurare i miei livelli di questa sostanza e scoprii – io, con la mia pelle chiara e i miei abiti sikh che mi ricoprivano

pressoché totalmente – di essere incredibilmente carente di vitamina D.

Iniziai quindi a sottoporre al test anche i miei pazienti. Mi trovavo a Los Angeles (più di recente, mi sono spostato a Beverly Hills), la “terra del sole”, e pensavo che tutti i miei pazienti, che non indossavano gli abiti coprenti che usavo invece io, avessero livelli normali. Wow! Quanto mi sbagliavo! Da quel momento, ho continuato a misurare i livelli di vitamina D su tutte le persone che prendevo in cura, oltre che sui pazienti che già avevo, prescrivendo l’esame di prassi ogni anno. Secondo i dati raccolti in questi anni, posso dire che il 75% di tutti i miei nuovi pazienti aveva livelli insufficienti di vitamina D.

Siccome il sole è la nostra fonte principale di questa vitamina e nel sud della California ce n’è in abbondanza, avevo supposto che la gente avrebbe potuto appunto ottenere tale vitamina grazie al sole. Ma poi mi sono ricordato che molti dei miei pazienti si sottopongono regolarmente a visite dermatologiche e questi specialisti, ormai da anni, continuano a mettere tutti in guardia dai pericoli dell’esposizione al sole e dal rischio di cancro alla pelle. Ci hanno abituato a coprirci prima di uscire all’aperto. Persino alcuni cosmetici per uso femminile oggi hanno una protezione solare. E ho scoperto che molti dei miei pazienti, che avevano bassi livelli di vitamina D, facevano uso di prodotti per proteggersi dal sole.

Mi sono reso conto che dobbiamo creare una nuova relazione con il sole. Valutando prima a quale dei sei tipi di pelle esistenti ciascuno di noi corrisponde, è comunque importante esporsi al sole con regolarità (su questo imparerete molto altro continuando a leggere). Inoltre, ho capito quan-

to sia cruciale sottoporsi all'analisi che misura i livelli ematici di vitamina D. Infatti, chi li ha molto bassi, potrà esporsi intensamente per un breve periodo in modo da riportarli alla normalità, per poi assumere solo dosi di mantenimento.

Sto seguendo proprio questo principio, ormai da cinque anni, e sono stato testimone di risultati miracolosi ottenuti semplicemente normalizzando i livelli di vitamina D. Mi dilungherò su questo più avanti.

Un po' di tempo fa, mi sono imbattuto nella pubblicità di un apparecchio che effettuava la misurazione tramite un ago che pungeva il dito per estrarre una goccia di sangue; era di un laboratorio con il quale avevo collaborato strettamente per altre analisi. I test potevano essere eseguiti a casa dai pazienti, che poi li inviavano direttamente al laboratorio. Siccome nel mio ambulatorio maneggiamo sangue ogni giorno, non mi ero soffermato più di tanti a pensarci.

Poi un giorno, durante la mia meditazione, mi sovvenne che in effetti un test domestico sarebbe stato perfetto per i milioni di pazienti che non vanno regolarmente dal medico o i cui medici non effettuano normalmente tali test. Realizzai anche che avrei potuto mettere a disposizione della gente questi kit a prezzi ragionevoli. Ma poi mi chiesi: *Come faranno i pazienti a sapere cosa fare dei loro risultati?*

Ecco che allora è diventato assolutamente indispensabile per me scrivere questo libro. Sapevo che avrei dovuto scriverlo con un linguaggio adatto ai profani, semplice e che andasse dritto al punto, garantendo anche una lettura piacevole e veloce. In un libro, pensai, avrei dovuto spiegare ai miei lettori come correggo nei pazienti i livelli di vitamina D e li riporto a valori ottimali, secondo la loro personale condizione di salute e le loro specifiche neces-

sità. Permettere alle persone di avere accesso a un kit per l'esame, le mette in grado di prendere il controllo della loro salute e accertare la loro situazione riguardo la vitamina D. Ebbene, da questo libro si possono trarre informazioni sui dosaggi che io raccomando ai miei pazienti per raggiungere valori normali e ottimali. E grazie al kit con il test, si può ripetere l'esame dopo un certo periodo di tempo in modo da tenere una tabella sui progressi compiuti.

Mi si presentò però anche il problema di come ottenere capsule a base di vitamina D di qualità. Uno studio recente comparso in letteratura scientifica, condotto dal dottor Holick, parlava di un paziente che aveva acquistato un integratore di vitamina D in un negozio di alimenti naturali; sull'etichetta non erano riportate informazioni corrette. La quantità di principio attivo presente nelle pillole era all'incirca 100 volte quanto era dichiarato in etichetta!

Poiché la vitamina D in eccesso può rivelarsi tossica, questo paziente aveva sviluppato sintomi dovuti proprio a questa tossicità ed ebbe bisogno del ricovero in ospedale, malgrado si sia poi ripreso. Questa è una delle ragioni per cui è così importante misurare il proprio livello di vitamina D – non solo potete riportarlo a un livello ottimale, ma potete farlo senza rischiare un sovradosaggio.

Voglio comunque chiarire che non è così facile arrivare al sovradosaggio tossico. In questi ultimi anni, diversi miei pazienti hanno assunto dosi più alte di quelle che avevo raccomandato loro e, malgrado avessero livelli riconducibili al range più elevato, nessuno ha mai mostrato sintomi di intossicazione.

Per ovviare al problema della possibile inaffidabilità della vitamina D che si trova nei negozi, ho contattato un'azienda

che si occupa di integratori nutrizionali e che rifornisce esclusivamente professionisti. Quest'azienda effettua controlli di qualità estremamente rigorosi, segue le "norme di buona fabbricazione" (regole imposte dalla Fda*) e ha al proprio interno laboratori in cui gli scienziati controllano ogni lotto e confermano la dose con il cosiddetto "certificato di analisi". Hanno accettato di collaborare con me per mettere a disposizione integratori di vitamina D di elevata qualità, a un prezzo ragionevole e con dosaggio garantito; in questo modo il lettore di questo libro potrà essere certo che il dosaggio del prodotto che si procurerà sarà preciso.

Mi entusiasma l'idea di contribuire al miglioramento del livello di salute del nostro paese, e del mondo intero, aiutando ogni persona a raggiungere in maniera sicura livelli normali o – cosa ancora migliore – ottimali di vitamina D. Credo fermamente che i benefici di questa "vitamina-ormone" favoriranno il miglioramento della qualità della vita della gente e la faranno vivere più a lungo. Non vedo l'ora di portarvi con me in questa avventura in compagnia della vitamina D! Spero che anche voi sarete infine entusiasti come lo sono io di questa vitamina così economica e semplice da ottenere.

- Dottor Soram Khalsa
Beverly Hills, California

* Food and Drug Administration (Agenzia per gli alimenti e i medicinali) è l'ente governativo statunitense che si occupa della regolamentazione dei prodotti alimentari e farmaceutici [N.d.R.].

AVVERTENZA AL LETTORE

Illustrazioni interne messe gentilmente a disposizione dall'autore. In questo libro tutti i nomi dei pazienti sono stati cambiati.

Introduzione

Ecco cosa trovate in questo libro

Capitolo 1 - Come si è evoluta la nostra conoscenza della vitamina D

Nel Capitolo 1 spiego come la nostra conoscenza scientifica della vitamina D si sia evoluta. Dapprima si pensava fosse una semplice sostanza necessaria alla salute delle ossa, poi si è capito che era un nutriente essenziale il cui utilizzo mirato riduce il tasso di mortalità. Di particolare importanza sono le informazioni che riguardano le origini della paura collettiva della tossicità della vitamina D. Spiego che la vitamina D non è proprio una vitamina e chiarisco miti e misteri su come il nostro corpo assume e metabolizza questa sostanza.

Capitolo 2 - Da dove viene la vitamina D?

In questo capitolo spiego le fonti della vitamina D e illustro le condizioni che interferiscono con l'assorbimento di corrette quantità dal sole. I miei pazienti hanno sempre un sacco di domande da porre su come ottenere questa "vitamina solare" dalle fonti alimentari oppure dal sole stesso, o con i lettini abbronzanti o attraverso integratori. Rispondo a tutti questi quesiti e spiego anche la ragione per cui le dosi attualmente raccomandate di vitamina D non sono sufficienti per combattere la carenza e, anzi, sono molto al di sotto di ciò che ci consentirebbe di ottenere benefici ottimali.

Capitolo 3 - Il ruolo della vitamina D nel nostro corpo

L'obiettivo di questo capitolo è di aiutarvi a dare un senso a tutte le informazioni a disposizione sulla vitamina D e sui suoi benefici. Nell'ultimo decennio si è scoperto che essa ha un impatto sui geni, sui tessuti e sugli organi del corpo. Inoltre la carenza di questa sostanza è stata correlata a circa due dozzine di problemi di salute, dall'influenza a diciassette tipi di cancro. Illustro anche nel dettaglio le statistiche allarmanti sulla carenza di vitamina D e sottolineo l'impatto che può avere nelle varie fasi della nostra vita, dall'infanzia alla maturità. In questa parte del libro chiarisco anche numeri e quantità associati ai livelli ematici di vitamina D e potrete comprendere facilmente come determinare se avete una carenza di questa sostanza oppure se i vostri livelli sono ottimali. Comprendere bene

le implicazioni che la carenza di vitamina D ha sulla salute è essenziale per poter poi decidere in maniera consapevole se assumere un integratore.

Capitolo 4 - Malattie, disturbi e carenza di vitamina D

Fino a poco tempo fa si credeva che il rachitismo fosse l'unico indicatore di carenza di vitamina D, ma le ricerche più recenti hanno dimostrato che anche l'affaticamento e il dolore cronico sono dei segnali. Illustro le prove sorprendenti che correlano la vitamina D con il cancro al seno, al colon, al polmone e alla prostata, come ad altre malattie, tra cui il diabete insulino-dipendente, le malattie cardiovascolari e l'influenza.

Capitolo 5 - Come individuare la carenza e ottimizzare i livelli di vitamina D

Nel Capitolo 5 parlo dei test ematici utilizzati per misurare i vostri livelli di vitamina D e semplifico il significato dei numeri in modo che possiate interpretare i vostri risultati e fare tesoro di questa conoscenza. Ne saprete di più sui dosaggi appropriati e saprete la ragione per la quale prescrivo determinate quantità ai miei pazienti che differiscono dalle raccomandazioni istituzionali. Parlo anche della sicurezza degli integratori e spiego perché l'intossicazione da vitamina D è estremamente rara. Inoltre, illustro alcune precauzioni da adottare se si assume la vitamina D con certi farmaci o in determinate circostanze.

Per chi è questo libro

Ciascun lettore di questo libro si trova sicuramente in una diversa fase del suo cammino di salute. Alcuni di voi sono nuovi agli integratori vitaminici, mentre altri sono certamente esperti nel loro utilizzo. Molti di voi stanno magari affrontando sfide impegnative e sperano che saperne di più sulla vitamina D potrà contribuire al miglioramento delle proprie condizioni. La mia speranza è che questo libro possa raggiungervi, a prescindere dal vostro punto di partenza.

Penso che sia un'integrazione importante sia per la vostra libreria che per il vostro armadietto dei medicinali. Le informazioni contenute in questo libro sono essenziali per chi vuole prendere decisioni positive in materia di salute.

Questo libro sulla vitamina D è per voi se...

...avete sentito parlare dei benefici della vitamina D e siete curiosi di sapere come questa vitamina, così accessibile, può aiutarvi a stare meglio.

...se volete ascoltare una versione semplificata e reale della storia della vitamina D rispetto a quella che i media diffondono.

...il vostro dottore o il vostro terapeuta vi ha raccomandato un'integrazione di vitamina D e ne volete sapere di più.

... il vostro dottore o il vostro terapeuta vi ha messo in guardia sui danni derivanti da un'intossicazione di vitamina D e ne volete sapere di più.

...avete i risultati di un'analisi del sangue sui livelli di vitamina D ma non sapete cosa significhino quei numeri.

...avete qualche problema di salute e vi chiedete se la vitamina D può esservi utile.

...siete preoccupati per la salute dei vostri figli.

...volete qualche consiglio su cosa dire ai vostri familiari e ai vostri cari riguardo gli integratori di vitamina D.

...vi piacerebbe conoscere le pratiche concrete sulla base delle quali risolvo nei miei pazienti la carenza di vitamina D e li aiuto a mantenersi su livelli ottimali.

Se siete al primo approccio con gli integratori, spero che questo libro possa aiutarvi a passare all'azione e ad assumere integratori a base di vitamina D. Le notizie che arrivano in maniera sempre più pressante dai media aumentano la confusione e rendono controversa la decisione, di per sé semplice, di assumere una vitamina. Ho scritto questo libro per guidarvi e aiutarvi a prendere decisioni sicure, informate e attente alla salute in merito all'assunzione di integratori di vitamina D, per voi e per la vostra famiglia.

Se avete già deciso di procedere, questo libro vi confermerà nella vostra decisione e vi fornirà informazioni preziose da condividere con gli amici e con i vostri cari. Ho visto certi miei pazienti uscire dall'ambulatorio impazienti di somministrare la vitamina D ai loro familiari ma poi fermati dalla resistenza opposta dai familiari stessi. Vi offro, dunque, solidi fatti e consigli su come parlarne.

Leggere questo libro vi aiuterà a separare i miti dai fatti. Da anni parlo ai miei pazienti della vitamina D e nei capitoli seguenti ho fatto del mio meglio per rispondere a tutte le domande che riguardano l'assunzione di questo importante nutriente.



Prefazione all'edizione italiana	9
Prefazione: I poteri curativi della vitamina D.....	12
Introduzione: Ecco cosa trovate in questo libro.....	19
Capitolo 1 - Come si è evoluta la nostra conoscenza della vitamina D	25
Capitolo 2 - Da dove viene la vitamina D?	39
Capitolo 3 - Il ruolo della vitamina D nel nostro corpo.....	65
Capitolo 4 - Malattie, disturbi e carenza di vitamina D	81
Capitolo 5 - Come individuare la carenza e ottimizzare i livelli di vitamina D	147
Postfazione - Un mondo nuovo con la vitamina D.....	176
Appendice - Il manifesto per la mobilitazione degli scienziati.....	181
Glossario	185
Bibliografia	190
Ringraziamenti	203
Note sull'Autore	206

Soram Khalsa

I POTERI CURATIVI DELLA VITAMINA D

“La mancanza di un adeguato apporto di vitamina D è stato scientificamente correlato a diciassette tipi di cancro, oltre che a molte altre malattie potenzialmente mortali”.

Il dottor Khalsa, in modo sintetico e semplice, ci fa capire che stiamo vivendo **un'epidemia di carenza di vitamina D**, in gran parte dovuta all'utilizzo di indumenti che ci schermano dai raggi del sole e alla mancanza di esposizione al sole stesso. La carenza di vitamina D è associata a osteoporosi e altri problemi medici ed è facile da diagnosticare e correggere.

L'autore analizza, in tutte le sue sfumature, l'incredibile potere curativo di questa vitamina:

- DA DOVE PROVIENE
- IL RUOLO CHE HA NEL NOSTRO CORPO
- CARENZE, DISTURBI E MALATTIE CORRELATE
- ESAMI E TEST
- TRATTAMENTI DI INTEGRAZIONE E DOSI
- LIVELLI TOSSICI E CONTROINDICAZIONI

“Per chi è interessato alla medicina preventiva e alla propria salute, la lettura di questo libro sarà un piacere”.

*SORAM KHALSA è specializzato in medicina internistica, docente di medicina e già responsabile della commissione consultiva dell'Environmental Medicine Center of Excellence al Southwest College of Naturopathic Medicine di Tempe, in Arizona. Nel 2007 ha ricevuto negli Stati Uniti per i suoi studi il riconoscimento di **Best doctor** ed è impegnato come consulente per la medicina integrata.*

ISBN: 978-8828526537



9 788828 526537

€ 12,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com