

# SILHOUETTE

DONNA

Linea, moda, bellezza, benessere

€ 2,20

## VIA BORSE E OCCHIAIE

CON LASER,  
PUNTURE DRENANTI,  
LIPOFILLING

## LABBRA

PROVA I COSMETICI  
RIMPOLPANTI

## CAPELLI

VOGLIA  
DI CURLY

## TRUCCHI FURBI PER DIMAGRIRE:

IMPARA DA ADELE

## DALLE SFILATE

LE TENDENZE DI PRIMAVERA

SPECIALE

## SAN VALENTINO

FOCUS SU TRUCCO,  
CAPELLI, LINGERIE

## GAMBE PIÙ MAGRE TONICHE E DEFINITE

SCOPRI TUTTE LE  
SOLUZIONI DI MEDICINA  
E CHIRURGIA ESTETICA  
DALLA CRIOTERAPIA  
ALLA MICROLIPO

*nuova*

## LA DIETA MEDITERRANEA ANTICELLULITE

PERDI  
**4 KG e 8 CM**  
NEI PUNTI CRITICI

LA DIETA  
SENZA LATTE  
PER CHI SOFFRE  
DI INTOLLERANZE

**CROSSFIT**  
TRASFORMA IL TUO  
CORPO IN 8 SETTIMANE





# Fai scorta di vitamina D



A cura di Simona Lovati

Pubblicato il 21/04/2020 | Aggiornato il 21/04/2020

Rafforza le ossa e sostiene le nostre difese immunitarie. Tutti i benefici della “vitamina del sole”



Il nostro organismo non è in grado di produrla in autonomia, ma la sua disponibilità è di massima importanza. Tanti i suoi pregi.

*FAVORISCE L'ASSORBIMENTO DEL CALCIO NELLE OSSA, CONTRASTA LE INFEZIONI E RAFFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO A 360 GRADI.*

Come fare per produrla? «L'80% del fabbisogno di questa vitamina è sintetizzato dalla pelle tramite i raggi solari (gli UVB), il restante 20% lo ricaviamo dall'alimentazione. Ne sono ricchi ad esempio i pesci grassi come sgombro, salmone e aringhe, il tuorlo d'uovo, il fegato e l'olio di fegato di merluzzo» spiega [la dottoressa Mariuccia Bucci, dermatologo plastico a Sesto San Giovanni \(MI\)](#).

## La vitamina del sole

Il nostro corpo produce **vitamina D** grazie a un suo precursore che si trova a livello della cute, in grado di assorbire l'energia solare che viene prima trasformata in una pre-vitamina instabile e poi in vitamina D.

Per questo, per garantirne una sintesi adeguata, è importante esporre al sole volto e braccia ogni giorno almeno per qualche minuto nei mesi estivi. L'ideale è approfittare della bella stagione per farne scorta tenuto conto che alle nostre latitudini la quantità di luce è piuttosto carente, soprattutto nei mesi invernali.

## Strategie di protezione

Gli accorgimenti riguardano l'esposizione solare. Anche se è importante sottolineare che le creme solari ad alta protezione non bloccano la produzione di vitamina D è sempre possibile mettere in pratica qualche accorgimento per trarre il massimo beneficio dal sole.

La raccomandazione è applicare uno schermo elevato allo zenit, tra le 11 e le 15. Prima o dopo questa fascia oraria è possibile ridurre un po' il fattore Spf, sempre nel rispetto del proprio **fototipo**.