



In natura, la **vitamina D** esiste in due



la **vitamina D2** presente prevalentemente nei vegetali (come i **funghi**)



Funghi shiitake: 3 µg/100 grammi

la **vitamina D3** sintetizzata dalla pelle a partire dal precursore 7-deidrocolesterolo in seguito all'esposizione ai raggi solari, la troviamo in alimenti di origine animale.



Le uova: 5 µg/100 grammi



**peschi grassi**, in particolare sgombrò, aringa, salmone, sardine. 25 µg/100 grammi



Olio di fegato di merluzzo 210 µg/100 grammi

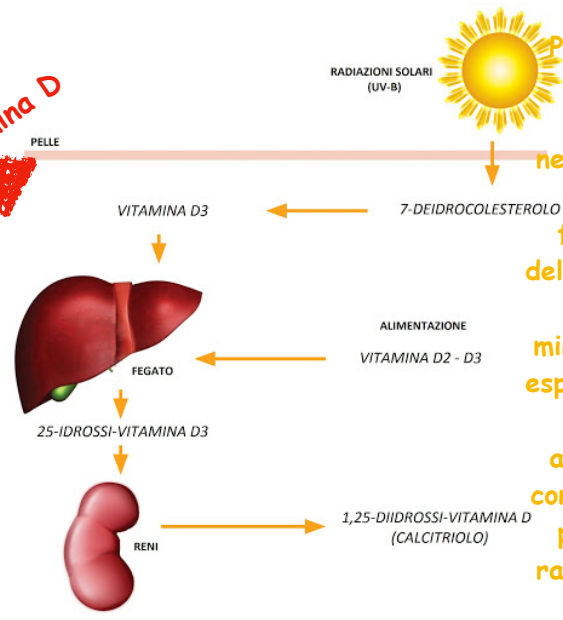


Latte e burro 0,75 µg/100 grammi

Le fonti

# Vitamina D

Il metabolismo della **vitamina D**



Per produrre la quantità di **vitamina D3** necessaria per un efficiente funzionamento dell'organismo sono sufficienti 15 minuti al giorno di esposizione al sole, senza aver applicato creme contenenti filtri di protezione dai raggi ultravioletti (UV).

La **vitamina D** è indispensabile per supportare un efficiente assorbimento intestinale dei due minerali fondamentali per la formazione delle ossa e dei denti, ossia il calcio e il fosfato.

## Durante la cottura si perde la Vitamina D?

La **vitamina D** è relativamente stabile al calore e viene trattenuta a temperature fino a 180 gradi anche durante la **cottura**. Questo rende gli alimenti contenenti **vitamina D** adatti alla preparazione di piatti caldi e sani. Anche se la **vitamina D** negli alimenti tollera il calore, è comunque sconsigliato cucinarli troppo a lungo. Quando si preparano i funghi, per esempio, la cottura a vapore è un buon modo per evitare gravi perdite di nutrienti.



## Come vegani e vegetariani possono coprire il loro fabbisogno di **vitamina D**?

È molto importante per i vegetariani prevenire la carenza e soprattutto per i vegani di trascorrere un tempo sufficiente al sole e di utilizzare fonti vegetali di **vitamina D**. Inoltre, esistono già sul mercato alcune preparazioni vegetariane o vegane addizionati di **vitamina D**.

