

## Alimenti ricchi di **VITAMINA D**

© Viversano.net

La **vitamina D** si trova principalmente negli **alimenti di origine animale**, mentre nel mondo vegetale, i cibi che ne sono più ricchi sono i **funghi**. Tuttavia, per avere un'adeguata produzione di vitamina D, è sufficiente esporsi alla **luce solare** per almeno 15 minuti al giorno in estate e 30 in inverno.

© Viversano.net

[Clicca e scopri di più](#)



© Viversano.net

### ★ *A cosa serve la Vitamina D*

- ✓ FAVORISCE I PROCESSI DI MINERALIZZAZIONE DELLE **OSSA**
- ✓ PREVIENE LE **MALATTIE AUTOIMMUNI**
- ✓ PREVIENE L'**IPERTENSIONE**
- ✓ PROTEGGE DA ALCUNI TIPI DI **TUMORI** (IN PARTICOLARE QUELLO AL SENO E AL COLON-RETTO)
- ✓ AUMENTA LA SENSIBILITÀ ALL'INSULINA CON EFFETTO POSITIVO NEI SOGGETTI CON **DIABETE DI TIPO 2**
- ✓ MIGLIORA GLI **STATI DEPRESSIVI**

© Viversano.net

### ★ *Quantità giornaliera*

L'**assunzione giornaliera raccomandata** è di 15 µg di vitamina D per un adulto.

Una **carenza** di questa vitamina può essere causata da un'insufficiente esposizione ai raggi solari, a un insufficiente apporto alimentare di questa preziosa vitamina e all'età avanzata. La carenza può essere causata anche da problematiche di malassorbimento intestinale, come nel caso della celiachia, dove la vitamina D non viene completamente assorbita a livello intestinale. Infine, carenze di vitamina D possono essere dovute anche a un malfunzionamento del fegato o dei reni, che non permettono la conversione della vitamina D nella sua forma attiva.

© Viversano.net

[Clicca e scopri di più](#)



### Tabella: gli alimenti più ricchi di Vitamina D

© Viversano.net

100 gr di alimento	Vitamina D
Olio fegato di merluzzo	250 µg
Grifola frondosa	28,1 µg
Carpa	24,7 µg
Salmone affumicato	17,1 µg
Sgombro	16,1 µg
Salmone in scatola	14,1 µg
Pesce spada	13,9 µg
Salmone rosso	11,025 µg
Salmone rosa	10,8 µg
Tonno sott'olio	6,7 µg
Branzino o spigola	5,6 µg
Tuorlo	5,4 µg
Gallinacci	5,3 µg
Spugnola o morchella	5,15 µg
Sardine sott'olio	4,8 µg
Tonno al naturale	4,5 µg
Aringa	4,175 µg
Trota	3,9 µg
Caviale	2,9 µg
Sogliola e platessa	2,8 µg
Costine di maiale	2,3 µg
Uovo	2 µg
Acciughe sott'olio	1,7 µg
Burro	1,5 µg
Uova di quaglia	1,3 µg
Fegato di manzo	1,22 µg
Tacchino	0,85 µg
Fontina	0,57 µg
Pecorino	0,5 µg
Grana	0,475 µg
Mozzarella	0,4 µg
Funghi champignon	0,25 µg