

## **MEDICINA: vitamina d riduce in anziani rischio malattie cuore**

Elevati livelli di vitamina D possono ridurre negli anziani il rischio di sviluppare malattie cardiache o il diabete. Almeno questo è quanto emerso da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori della University of Warwick e pubblicato sulla rivista *Maturitas*. I ricercatori raccomandano di seguire una dieta sana, che comprenda pesci grassi, e di esporsi alla luce del sole per almeno mezz'ora due volte a settimana. Per arrivare a queste conclusioni i ricercatori hanno riesaminato i risultati di 28 studi focalizzati sugli effetti della vitamina D. In totale, sono stati analizzati i dati riguardanti 99.745 persone raccolti tra il 1990 e il 2009. Ebbene, gli studiosi hanno scoperto che gli anziani e gli adulti di mezza età con elevati livelli di vitamina D nel sangue - che è possibile raggiungere tramite uno stile di vita sano - avevano il 43 per cento delle probabilità in meno di soffrire di patologie cardiache e di diabete. Studi precedenti hanno dimostrato, inoltre, l'importanza di questa vitamina per la salute delle ossa.