



La vitamina D serve per tenere forti le nostre ossa e proteggerle contro le fratture. Inoltre, la vitamina D favorisce l'azione dei nostri muscoli e ci protegge dalle cadute.

La vitamina D deriva dal sole e da alcuni alimenti. È importante ottenere vitamina D a sufficienza tutti i giorni, soprattutto man mano che invecchiamo.

Con l'invecchiamento è più difficile per l'organismo assorbire abbastanza vitamina D dal sole e dal cibo, e pertanto è importante farti controllare i livelli di vitamina D dal medico.

Di quanta vitamina D abbiamo bisogno? (How much Vitamin D do we need?)

Dopo i 65 anni, abbiamo bisogno di 600IU al giorno.

Dove otteniamo la vitamina D? (Where do we get Vitamin D from?)

La miglior fonte di vitamina D è il sole.

Si consiglia di stare al sole 10 minuti d'estate e 30 minuti d'inverno con mani, volto e braccia scoperti.

Se non trascorri del tempo al sole tutti i giorni o se indossi vestiario che copre tutto il corpo, dovresti farti controllare i livelli di vitamina D dal medico di famiglia.

Gli alimenti che contengono vitamina D sono
(The foods that have Vitamin D are):

500mL di Latte di Anlene (con aggiunta di vitamina D)	400IU
2 cucchiaini di margarina-	200IU
100g di salmone	400IU
300g di sgombro	350IU
1 scatola piccola di tonno (95g)	170IU
50g di sardine	200IU
1 uovo	25IU
80g di fegato cotto	40IU