



ACADEMY

Lunedì 20 Ottobre 2025  
Nutraceutica nello sport: suggerimenti pratici d'integrazione per lo sportivo amatore

Lunedì 17 Novembre 2025  
Ritmi biologici e benessere della persona: il ruolo di alimentazione e integrazione nutrizionale

Lunedì 15 Dicembre 2025  
Effetti pleiotropici della vitamina D: non solo benessere delle ossa

Lunedì 26 Gennaio 2026  
Micoterapia applicata

Lunedì 23 Febbraio 2026  
Gli assi funzionali intestino-organi: disbiosi intestinale e ruolo dell'integrazione nutrizionale

Lunedì 23 Marzo 2026  
Approcci pratici di alimentazione e integrazione nutrizionale per la gestione di infiammazione e dolore cronico

Lunedì 27 Aprile 2026  
Strategie pratiche per il riequilibrio del peso corporeo. Termogenici, adattogeni e drenanti sono sempre soluzioni efficaci?

Lunedì 25 Maggio 2026  
Integrazione nutrizionale e benessere della tiroide

Lunedì 15  
DICEMBRE 2025

13.30-15.00

## Effetti pleiotropici della vitamina D: non solo benessere delle ossa

MASTERCLASS DI AGGIORNAMENTO  
PROFESSIONALE

La vitamina D è tradizionalmente associata alla **mineralizzazione ossea**. Tuttavia, l'identificazione del recettore della vitamina D, responsabile dell'attività biologica della vitamina D e presente in molti tessuti, ha permesso di **confermare gli effetti pleiotropici della vitamina D**.

Il sistema endocrino della vitamina D regola diversi geni (circa il 3% del genoma umano) coinvolti nella **differenziazione cellulare**, nel **controllo del ciclo cellulare** e nella **funzione cellulare** ed esercita effetti non calcemici/pleiotropici sui tessuti bersaglio extrascheletrici, come il sistema immunitario e cardiovascolare, le cellule endocrine pancreatiche, il muscolo e il tessuto adiposo.

Diversi studi hanno dimostrato il ruolo dell'integrazione di vitamina D in varie problematiche tra cui la prevenzione/trattamento di varie malattie autoimmuni, il miglioramento del metabolismo del glucosio e della funzione muscolare e del tessuto adiposo. Diversi studi hanno confermato che **livelli molto bassi di vitamina D** nel siero sono associati a un aumentato rischio di **disturbi cardiovascolari, respiratori e immunitari**, o di alcuni tipi di cancro.

**Data di svolgimento: lunedì 15 dicembre**

**Durata: 1,5 ore**

**Orario: 13.30-15.00**

**Docente: Dott. Anna Zuppini**