

Vitamina D e veganismo: miti, realtà e consigli pratici

Posted on 24 Novembre 2025 by PaulVeg-Viaggi&AssaggiFelici



La vitamina D, spesso definita la “vitamina del sole”, è un nutriente cruciale per la salute delle ossa e il funzionamento ottimale del sistema immunitario. Sebbene la fonte principale per il nostro corpo sia l’esposizione solare, la dieta gioca un ruolo complementare. Nell’ambito di una dieta vegana, sorgono spesso domande specifiche riguardo all’adeguato apporto di questa vitamina.

La Principale Fonte di Vitamina D è il Sole

☐ **DISCLAIMER AFFILIAZIONI**

In questo sito trovi i miei consigli d'acquisto. In qualità di **Associato Amazon**, guadagno una piccola commissione dagli acquisti idonei fatti tramite i miei link, senza alcun costo extra per te!

(In qualità di Affiliato Amazon io ricevo un guadagno dagli acquisti idonei)

Indipendentemente dalla dieta, la maggior parte della vitamina D di cui abbiamo bisogno (circa l'80-90%) viene sintetizzata dalla pelle in seguito all'esposizione ai raggi UVB. Fattori come la latitudine, la stagione, l'ora del giorno, l'uso di creme solari e il colore della pelle influenzano notevolmente questa sintesi. Nelle regioni con scarsa insolazione invernale, la carenza di vitamina D è diffusa sia tra i vegani che tra gli onnivori.



Fonti Alimentari e la Dieta Vegana

Le fonti alimentari di vitamina D si dividono in due forme principali:

- **Vitamina D3 (coleciferolo):** Si trova prevalentemente in alimenti di origine animale, come pesci grassi (salmone, sgombro), olio di fegato di merluzzo e uova.
- **Vitamina D2 (ergocalciferolo):** È la forma vegetale, presente in alcuni funghi (come shiitake, maitake) e nei cibi fortificati.

Poiché molte delle fonti naturali di D3 sono animali, i vegani devono prestare particolare attenzione.

Correlazione tra Veganismo e Carenza

La ricerca scientifica indica che i vegani possono avere un rischio maggiore di bassi

livelli sierici di vitamina D rispetto agli onnivori, principalmente a causa dell'esclusione delle principali fonti alimentari naturali (pesce, uova). Tuttavia, ciò non è una conseguenza inevitabile della dieta, ma piuttosto il risultato di una gestione nutrizionale che richiede attenzione specifica.

Come i Vegani Possono Assicurarsi un Apporto Adeguato

Per i vegani, mantenere livelli ottimali di vitamina D richiede un approccio combinato:

1. **Esposizione Solare:** Sfruttare l'esposizione al sole in modo sicuro è fondamentale.
 2. **Alimenti Fortificati:** Molti prodotti in commercio sono addizionati con vitamina D2 o D3 vegana (estratta da licheni). Esempi includono latti vegetali (soia, mandorle, riso), cereali e alcuni succhi di frutta.
 3. **Fonti Vegetali Naturali:** Consumare funghi che sono stati esposti alla luce UV (spesso indicato sull'etichetta) può fornire una modesta quantità di D2.
 4. **Integrazione:** L'integrazione è spesso necessaria, specialmente nei mesi invernali o in caso di carenza diagnosticata. Gli integratori vegani di D3, derivati da licheni, sono ampiamente disponibili e rappresentano un'ottima soluzione per garantire un apporto adeguato. L'assorbimento della vitamina D, sia da cibo che da integratori, è ottimizzato se assunta con una componente lipidica (grassi).
-

In conclusione, una dieta vegana ben pianificata, che includa cibi fortificati e, se necessario, integratori specifici, insieme a una corretta esposizione solare, è perfettamente compatibile con livelli sani di vitamina D. La chiave è la consapevolezza e, se del caso, il monitoraggio medico dei livelli ematici per personalizzare l'integrazione.

Per un integratore di vitamina D vegana "completa", ti consiglio di cercare prodotti che **combinino la Vitamina D3 vegana (derivata da lichene) con la Vitamina K2 (preferibilmente nella forma MK-7 all-trans) e la Vitamina B12**, in quanto

agiscono sinergicamente. Di seguito trovi alcune opzioni disponibili su Amazon Italia che rispondono a questi criteri.

Opzioni di Integratori Vegani su Amazon

- **[Vitamina D3 + K2 MK7 Vegan di Vegavero](#)**
 - Sebbene non includa la B12 nello stesso integratore, Vegavero offre un prodotto combinato di alta qualità con D3 da lichene e K2VITAL (MK-7 all-trans, altamente biodisponibile).
 - È un marchio noto in Europa per le sue vitamine vegane e cruelty-free.
 - Le recensioni su Amazon sono molto positive, con una valutazione media di 4,7 su 5 stelle.

Assicurati di verificare sempre che il prodotto indichi esplicitamente la fonte vegana della vitamina D3 (solitamente da **lichene Cladonia rangiferina**) e che sia specificato “adatto ai vegani” o con certificazione vegana

Certamente. La vitamina D è fondamentale e, sebbene la fonte principale per i vegani siano i cibi fortificati e l'esposizione al sole, è possibile integrarla nella dieta con ingredienti specifici come i funghi shiitake, che sono un'ottima fonte vegetale.

Ecco due ricette vegane (una salata e una dolce) che includono ingredienti ricchi o fortificati con vitamina D.

1. Ricetta Salata: Tofu Saltato con Funghi Shiitake e Spinaci

Questa ricetta saporita combina funghi shiitake (che sono un'ottima fonte di vitamina D, specialmente se essiccati al sole), tofu (una buona fonte di proteine che può essere fortificato), e spinaci.

Ingredienti:

- 200g di tofu extra-fermo, scolato e pressato
- 50g di funghi shiitake secchi (o 150g freschi)

- 2 tazze di spinaci freschi
- 1 spicchio d'aglio tritato
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di salsa di soia (tamari se si preferisce senza glutine)
- 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- Sale e pepe q.b.
- Semi di sesamo tostati per guarnire (opzionale)

Istruzioni:

1. **Reidratare i funghi:** Se si usano funghi secchi, immergerli in acqua calda per almeno 20 minuti o in acqua fredda per una notte. Scolare, strizzare delicatamente e tagliare a fettine sottili (conservare l'acqua di ammollo per altre ricette, come un brodo). Se freschi, pulirli e tagliarli a fettine.
2. **Preparare il tofu:** Tagliare il tofu a cubetti. In una padella, scaldare l'olio e rosolare il tofu finché non diventa leggermente dorato su tutti i lati. Mettere da parte.
3. **Saltare le verdure:** Nella stessa padella, aggiungere l'aglio e lo zenzero e far soffriggere per un minuto. Aggiungere i funghi shiitake e cuocerli per circa 3-4 minuti finché non sono teneri.
4. **Completare il piatto:** Aggiungere gli spinaci e cuocere finché non appassiscono (circa 1-2 minuti). Unire il tofu rosolato e la salsa di soia, mescolando bene per ricoprire tutti gli ingredienti.
5. **Servire:** Regolare di sale e pepe se necessario. Servire caldo, guarnito con semi di sesamo tostati.

2. Ricetta Dolce: "Porridge" di Avena con Latte Vegetale Fortificato e Frutta Secca

Questa ricetta dolce è ideale per la colazione. Utilizza latte vegetale (latte di soia, mandorla o avena) fortificato con vitamina D, e può essere arricchita con frutta secca, che contribuisce con altri nutrienti.

Ingredienti:

- 1 tazza di fiocchi d'avena
- 2 tazze di latte vegetale fortificato con vitamina D (controllare l'etichetta)

- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero (o altro dolcificante a piacere)
- 1 pizzico di cannella
- Una manciata di noci o mandorle tritate (fonti di omega-3 e altri grassi sani)
- Frutta fresca a piacere per guarnire (es. frutti di bosco o banana)

Istruzioni:

1. **Cuocere l'avena:** In un pentolino, unire i fiocchi d'avena, il latte vegetale fortificato e la cannella. Portare a ebollizione a fuoco medio.
2. **Mantenere la cottura:** Ridurre il fuoco al minimo e cuocere a fuoco lento, mescolando occasionalmente, per circa 5-7 minuti, finché il porridge non si addensa.
3. **Dolcificare e servire:** Togliere dal fuoco, incorporare lo sciroppo d'acero e mescolare bene.
4. **Guarnire:** Versare il porridge in una ciotola e guarnire con la frutta fresca e la frutta secca tritata. Servire caldo.

Vota questo contenuto

Scopri di più da **Viaggi&AssaggiFelici**

Abbonati per ricevere gli ultimi articoli inviati alla tua e-mail.

Digita la tua e-mail...

Iscriviti

📦 Consigliato da **Viaggi&AssaggiFelici**: Fai la tua spesa bio qui!

Acquistando i tuoi prodotti preferiti su Macrolibrarsi da questo box, sosterrai direttamente il mio blog! A te **non costa un centesimo in più**, ma per me è un aiuto immenso per continuare a darti ricette e video sempre gratuiti. Grazie di cuore 📦