La vitamina D riduce le cadute negli anziani istituzionalizzati

Data 24 novembre 2005
Categoria reumatologia

La supplementazione quotidiana con vitamina D riduce le cadute negli anziani istituzionalizzati.

In questo studio australiano, in doppio cieco, sono stati reclutati 625 anziani (età media 83,4 anni) ricoverati in case di riposo. I partecipanti, non affetti da deficit di vitamina D in quanto i loro livelli sierici di 25-idrossivitamina D erano compresi tra 25 e 90 nmol/L, sono stati randomizzati a placebo oppure ergocalciferolo (inizialmente 10.000 UI una volta alla settimana e in seguito 1000 Ui al giorno) per 2 anni. In entrambi i gruppi venivano somministrati anche supplementi di calcio carbonato (600 mg/die)
Si verificarono 665 cadute in 486 pazienti/anno nel gruppo trattato con vitamina D e 890 cadute in 478 pazienti /anno nel gruppo placebo (RR 0,73).
Secondo gli autori questi dati giustificano l'uso di vitamina D negli anziani istituzionalizzati anche in assenza di deficit vitaminico.

Fonte:J Am Geriatr Soc 2005;53:1881-1888.

Commento di Renato Rossi

Le cadute sono una causa potenzialmente grave di mortalità e di morbidità nella popolazione geriatrica.
La loro prevenzione si basa su strategie ambientali e sull'attenta valutazione del rischio/beneficio di eventuali terapie farmacologiche che possono aumentare il rischio (ipotensivi, sedativi, ipnotici).
E' stato dimostrato da un'ampia meta-analisi che la vitamina D alle dosi di 700-800 UI/die riduce il rischio di fratture dell'anca e di fratture non vertebrali negli anziani sia istituzionalizzati che ambulatoriali e già studi precedenti avevano suggerito la sua utilità nel ridurre il rischio di cadute .
Da notare che in quest'ultimo studio i risultati sono stati ottenuti in anziani che apparentemete non avevano una carenza sierica di vitamina D.
Trattandosi di una terapia dagli effetti collaterali minimi, solitamente ben tollerata e con scarse controindicazioni, dovrebbe essere presa in considerazione negli anziani, non solo istituzionalizzati.

Bibliografia:
1. JAMA. 2005 May 11; 293:2257-2264.
2. J Am Geriatr Soc 2004;52:230-6.

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 2/11/2026 alle ore 14:18 | Pagina 1 di 1