Calcio e vitamina D riducono la mortalità?

Data 11 ottobre 2009
Categoria metabolismo

Secondo una metanalisi l'associazione calcio/vitamina D sarebbe in grado di ridurre la mortalità totale del 12% e questo effetto non dipenderebbe dalla riduzione delle fratture dell'anca.

A Denver (Colorado), in occasione del 31° incontro dell'American Society for Bone and Mineral Research, è stata presentata una metanalisi dei 5 maggiori RCT Europei che avevano valutato l'efficacia dell'associazione calcio/vimanina D e della vitamina D da sola sulle fratture. Gli studi hanno raggruppato 28.710 pazienti (età media 77,7 anni).
L'associazione calcio/vitamina D riduceva la mortalità totale del 12% (HR 0,88; 95%CI 0,81-0,97; p < 0,01), mentre tale riduzione non era evidente con la vitamina D da sola (HR 0,95; 95%CI 0,85-1,05; p = 0,28).
La riduzione della mortalità era presente anche quando dall'analisi venivano esclusi i pazienti che durante il follow up avevano avuto una frattura dell'anca ed era maggiore nei pazienti con meno di 75 anni.
Al contrario non si sono notate differenze in base al sesso od alla presenza di pregresse fratture.
Questo significa che la riduzione della mortalità non può essere spiegata col fatto che calcio e vitamina D riducono le fratturedell'anca.
Limiti dell'analisi sono il dato che negli studi vi era un numero considerevole di pazienti che avevano una scarsa compliance alla terapia e che le notizie circa i decessi sono state raccolte in maniera differente nei vari studi.

Fonte:

31° incontro annuale dell' American Society for Bone and Mineral Research. Abstract 1028, presentato il 12 settembre 2009. Denver (Colorado).

Commento di Renato Rossi

Non è il primo studio che suggerisce che calcio e vitamina D possano ridurre la mortalità. Anche una metanalisi di 18 RCT per un totale di oltre 57.000 pazienti aveva trovato che supplementi di vitamina D (non importa se associati o meno a calcio) potrebbero essere in grado di ridurre la mortalità totale . Tuttavia secondo gli autori i risultati erano da prendere con prudenza e da confermare con RCT con end-point primario la mortalità. Inoltre contrasta con la metanalisi recensita in questa pillola il fatto che la riduzione della mortalità, nello studio di Autier , era presente anche per la vitamina D usata dasola.
Durante il meeting si è cercato di far luce su quale potrebbe essere il meccanismo con cui calcio e vitamina D riducono la mortalità totale. L'ipotesi più logica è che l'effetto sulla mortalità sia dovuto alla riduzione delle fratture dell'anca, patologia tipica dell'anziano che, com'è noto, è gravata da una mortalità non trascurabile. Tuttavia il fatto che la riduzione di mortalità fosse presente anche dopo aver escluso dall'analisi i pazienti che, nel corso degli studi, andavano incontro ad una frattura dell'anca non avvalora questa ipotesi. Secondo alcuni commentatori i benefici potrebbero dipendere dalla presenza di recettori per la vitamina D in numerosi tessuti corporei. L'effetto potrebbe essere mediato da una riduzione della pressione arteriosa, degli eventi cardiovascolari e di alcuni tipi di tumori.
Infatti interessanti appaiono le relazioni che intercorrono tra vitamina D e tumori. E' stato dimostrato per esempio che più sono bassi i livelli plasmatici di vitamina D è più elevato è il rischio di cancro del colon, soprattutto nelle donne con più di 60 anni . Nello studio osservazionale denominato Third National Health and Nutrition Examination Survey sono stati seguiti quasi 17.000 soggetti e si è visto che livelli di 25(OH) D >= 80 nmol/L sono associati ad una riduzione del 18% del rischio di morte da cancro del colon rispetto a livelli inferiori a 50 nmol/L.
Ovviamente la relazione tra calcio, vitamina D, tumori e mortalità deve ancora essere ben studiata. Soprattutto sarebbero necessari studi di tipo randomizzato e controllato di adeguata potenza e durata per determinare se supplementi di calcio e vitamina D sono effettivamente in grado di incidere sulla mortalità totale e su quella specifica cardiovascolare ed oncologica, esiti che dovrebbero essere gli endpoint primari. In ogni caso è giunto il momento di domandarsi se non valga la pena di somministrare supplementi di calcio e vitamina D dopo i 65 anni, tenuto conto che in molti anziani l'introito giornaliero di queste due sostanze è al di sotto dei limiti consigliati dalle linee guida.

Referenze

1. Autier P et al. Vitamin D Supplementation and Total Mortality. A Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. Arch Intern Med. 2007 Sept 10;167:1730-1737.
2. Feskanich D et al. Plasma vitamin D metabolites and risk of colorectal cancer in women. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2004;13:1502-1508.
3. Freedman DM et al. Prospective study of serum vitamin D and cancer mortality in the United States. J Natl Cancer Inst.2007;99:1594-1602