La vitamina D riduce le cadute negli anziani

Data 10 giugno 2010
Categoria scienze_varie

Una metanalisi di 8 RCT conferma che la somministrazione di vitamina D ad alte dosi riduce il rischio di cadute negli anziani di circa il 20%.

Lo scopo di questa metanalisi è stato di valutare se la vitamina D, associata o meno al calcio, sia in grado di ridurre il rischio di cadute negli anziani.
Sono stati analizzati solo RCT in cui erano arruolati anziani (età >= 65 anni). La ricerca ha permesso di ritrovare 8 RCT per un totale di 2426 pazienti. Si è evidenziato che alte dosi di vitamina D (700-1000 UI/die) riducono il rischio di caduta del 19% (pooled RR 0,81; 95%CI 0,71-0,92) mentre arrivare a concentrazioni ematiche di 25(OH)D di almeno 60 nmol/l porta ad una riduzione del rischio del 23% (pooled RR 0,77; 95%CI 0,65-0,90).
Al contrario le cadute non risultano ridotte con dosi basse di vitamina D (200-600 UI/die) oppure se si raggiungono livelli di 25 (OH) D inferiori a 60 nmol/l.
In due RCT le forme attive di vitamina D hanno ridotto il rischio di caduta del 22% (pooled RR 0,78; 95%CI 0,64-0,94).

Fonte:

Bischoff-Ferrari A, Dawson-Hughes B et al. Fall prevention with supplemental and active forms of vitamin D: a meta-analysis of randomised controlled trials. BMJ 2009 Oct 10;339:b3692.

Commento di Renato Rossi

Questa metanalisi conferma risultati di studi precedenti e, insieme con i dati, già riferiti in una pillola precedente , secondo i quali la vitamina D è in grado di ridurre la mortalità totale, pone la questione se non sia ormai arrivato il momento di pensare di usare questa sostanza in prevenzione primaria in tutti gli anziani. Va considerato, infatti, che si tratta di un intervento farmacologico con scarsi effetti collaterali che, se implementato a livello di popolazione, potrebbe avere un rapporto costo/efficacia molto favorevole.
Tuttavia va ricordato che dati recenti consigliano di non ricorrere alla somministarzione di vitamina D in dosi elevate una volta all'anno .

Referenze

1. http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=4794
2. http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=5050