



## Vitamina D per la prevenzione delle fratture e dei tumori

**Data** 29 luglio 2012  
**Categoria** ortopedia

La supplementazione con vitamina D e calcio risulta efficace nella riduzione delle fratture soprattutto negli anziani istituzionalizzati.

### Vitamina D per prevenire fratture e tumori

La vitamina D viene ampiamente consigliata e prescritta per la prevenzione delle fratture osteoporotiche e questa testata si è spesso occupata dell'argomento.

In generale si può dire che la maggior parte dei lavori sono concordi nel ritenere utile la somministrazione della vitamina D per la prevenzione delle fratture osteoporotiche, soprattutto nei soggetti anziani a rischio per bassi livelli di vitamina D.

Una revisione sistematica della letteratura ad opera della Cochrane Coll. cerca ora di fare il punto sulle conoscenze attualmente disponibili.

La domanda di partenza che si sono posti gli autori è: quali sono i benefici e i rischi della vitamina D (da sola o associata al calcio)? E' efficace per la prevenzione delle fratture e dei tumori?

Grazie ad un'ampia ricerca su vari databases è stato possibile ritrovare 16 RCT in cui la vitamina D era stata usata per la prevenzione delle fratture e 3 RCT in cui lo scopo era la prevenzione dei tumori. Per quest'ultima finalità sono stati considerati anche 28 studi di tipo osservazionale.

Per quanto riguarda la prevenzione dei tumori i risultati sono questi: dagli RCT emerge che dosi elevate di vitamina D (1000 UI/die) possono avere un effetto di riduzione del rischio oncologico, mentre dagli studi osservazionali risulta un quadro più complesso (per esempio per ogni aumento di 10 nmol di vitamina D nel plasma si ha una riduzione del rischio di cancro del colon mentre sembra non esserci una associazione tra i livelli di vitamina D nel plasma e altri tipi di cancro come il tumore prostatico o mammario).

Per quanto riguarda l'altro esito considerato (la prevenzione delle fratture) si è visto che la vitamina D associata al calcio portava ad una riduzione statisticamente significativa delle fratture del 29% negli anziani istituzionalizzati mentre negli anziani che vivono in comunità la riduzione era dell'11% (non statisticamente significativa).

Da sottolineare che in uno studio la supplementazione risultava associata ad aumentato rischio di eventi avversi (calcolosi reno-ureterali).

Nelle loro conclusioni gli autori pongono l'attenzione sul fatto che non si conoscono bene le dosi e i regimi ottimali, pertanto sarebbero necessarie ulteriori ricerche.

Insomma, quali sono i messaggi per il medico pratico?

Il primo è che la vitamina D dovrebbe essere somministrata associata al calcio (anche se è noto che spesso il calcio presenta problemi di tollerabilità che portano i pazienti a sospenderlo o ad assumerlo in modo irregolare).

Il secondo è che l'effetto antifratturativo maggiore si ha negli anziani istituzionalizzati perchè è più probabile che essi abbiano bassi livelli plasmatici di vitamina D.

La terza considerazione è che, per ora, non ci sono abbastanza dati per poter dire se effettivamente la vitamina D possa esercitare un'azione preventiva sui tumori.

**Renato Rossi**

### Bibliografia

1. Chung M et al. Vitamin D With or Without Calcium Supplementation for Prevention of Cancer and Fractures: An Updated Meta-analysis for the U.S. Preventive Services Task Force. Ann Intern Med. 2011 Dec 20;155:827-38.