Vitamina D e fratture

Data 16 dicembre 2012
Categoria reumatologia

Una metanalisi mostra che la vitamina D previene le fratture osteoporotiche negli anziani, a patto che si usino dosi di almeno 800 UI/die.

Ci siamo occupati spesso del ruolo della vitamina D nella prevenzione delle fratture osteoporotiche.
In letteratura si trovano molti studi che hanno valutato la capacità della vitamina D nel ridurre il rischio fratturativo.

Una recente metanalisi Cochrane, che cercava di fare il punto sullo stato dell'arte, concludeva che la vitamina D associata al calcio è effettivamente in grado di ridurre le fratture del 29% negli anziani istituzionalizzati, mentre la riduzione (11%) osservata in anziani che vivono in comunità (e che quindi, verosimilmente sono in condizioni di salute migliori) non è statisticamente significativa. Gli autori Cochrane inoltre sottolineavano il fatto che sarebbero necessarie ulteriori ricerche in quanto non si conoscono bene nè le dosi nè i regimi ottimali .

Arriva ora una metanalisi di 11 RCT in cui sono stati assemblati i dati dei singoli partecipanti agli studi. In questi lavori la vitamina D (con/senza calcio) era stata somministrata con regimi variabili (ogni giorno, ogni settimana oppure ogni 4 mesi) in soggetti di almeno 65 anni (in totale oltre 31000 soggetti, età media 76 anni, 91% donne).
In generale si è visto che la vitamina D portava ad una riduzione non significativa delle fratture dell'anca del 10%, mentre la riduzione delle fratture non vertebrali, statisticamente significativa, era del 7%.
Valutando i dati sulla base della dose di vitamina D assunta si è, però, visto che la prevenzione delle fratture (del 30% per quelle dell'anca e del 14% per tutte le fratture non vertebrali) era evidente e statisticamente significativa per dosi giornalieri medie di 800 UI (range da 792 a 2000 UI). Questi risultati erano indipendenti dall'età, dal sesso e dal luogo in cui risiedevano i partecipanti (comunità o istituto per anziani).

Questa metanalisi aggiunge quindi un altro tassello alle nostre conoscenze: solo se si somministra a dosaggi adeguati (almeno 800 UI/die) la vitamina D è in grado di esercitare la sua azione preventiva sulle fratture.
Diversamente dalla metanalisi Cochrane quella di Bischoff-Ferrari suggerisce che la vitamina D (alle dosi adatte) è efficace anche negli anziani che vivono in comunità e non solo in quelli istituzionalizzati. Il contrasto tra queste due conclusioni è probabilmente solo apparente in quanto la metanalisi Cochrane non aveva scorporato i dati a seconda delle dosi di vitamina D assunta.

Un ulteriore aspetto che future ricerche dovranno chiarire è l'efficacia della vitamina D in relazione ai livelli plasmatici basali della stessa.

RenatoRossi

Bibliografia

1. http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=5434

2. Bischoff-Ferrari HA, Willett WC, Orav EJ, et al. A pooled analysis of vitamin D dose requirements for fracture prevention. N Engl J Med. 2012 Jul 5;367:40-9.