



Vitamina D e fratture: una parola definitiva?

Data 16 dicembre 2018
Categoria reumatologia

Due metanalisi e le recenti linee guida della USPSTF si sono occupate della prevenzione primaria delle fratture con supplementazioni di vitamina D e calcio in soggetti in buona salute viventi in comunità.

Questa testata ha già ampiamente trattato le problematiche legate alla supplementazione di vitamina D e calcio per la prevenzione delle fratture .

Alcuni recenti studi e linee guida portano un ulteriore contributo alle discussioni.

Una **metanalisi** pubblicata verso la fine del 2017 si è riproposta di determinare i benefici della supplementazione con vitamina D in soggetti anziani in buona salute viventi in comunità. La metanalisi ha analizzato 33 studi clinici per un totale di oltre 51000 soggetti arruolati. Si è evidenziato che la supplementazione con vitamina D, calcio o una loro associazione non risultava associata ad una riduzione delle fratture rispetto al placebo o al non trattamento. L'analisi per sottogruppi ha, inoltre, mostrato che questi risultati erano validi per una serie di variabili come le dosi di calcio o vitamina D somministrate, il sesso, la storia di precedenti fratture, i livelli basali di vitamina D e l'introito di calcio.

Una **revisione sistematica più recente** ha analizzato 81 studi randomizzati per un totale di oltre 53000 partecipanti. Negli studi veniva paragonata la somministrazione di vitamina D (con/senza calcio) al placebo, al non trattamento oppure a basse dosi di vitamina D. Anche in questo caso si è evidenziato che la supplementazione con vitamina D (con/senza calcio) non era associata ad una riduzione delle fratture, in particolare quelle dell'anca. Non risultava neppure una riduzione delle cadute. Gli autori concludevano che è poco giustificato ricorrere alla supplementazione con vitamina D per migliorare o mantenere la salute muscoloscheletrica. Una eccezione a quanto sopra è rappresentata dalla prevenzione o dal trattamento di condizioni cliniche come il rachitismo e l'osteomalacia.

Da ultimo giova ricordare le raccomandazioni pubblicate pochi mesi fa dalla **United States Preventive Services Task Force** che si basano sull'analisi di 11 RCT per un totale di oltre 51000 soggetti arruolati. Gli studi esaminati avevano una durata di 2-7 anni e i partecipanti un'età \geq 50 anni.

Possiamo riassumerle nei pochi punti seguenti:

- 1) le evidenze sono insufficienti per valutare rischi e benefici della supplementazione con vitamina D (con/senza calcio) per la prevenzione primaria delle fratture negli uomini asintomatici in buona salute e nelle donne in premenopausa
- 2) le evidenze sono insufficienti per valutare rischi e benefici della supplementazioni con dosi di vitamina D $>$ 400 UI o con dosi di calcio $>$ 1000 mg per la prevenzione primaria delle fratture nelle donne in postmenopausa in buona salute
- 3) la Task Force si esprime contro la supplementazione con dosi inferiori o uguali a 400 UI di vitamina D e dosi inferiori o uguali a 1000 mg di calcio per la prevenzione primaria delle fratture nelle donne in postmenopausa
- 4) queste conclusioni **non** sono valide nei soggetti con una anamnesi positiva per fratture osteoporotiche, oppure a elevato rischio di caduta oppure con una diagnosi di osteoporosi o di carenza di vitamina D.

Chedire?

Le metanalisi qui recensite vanno valutate per quello che dicono e cioè che la supplementazione con vitamina D (con/senza calcio) non sembra associata a benefici clinicamente importanti negli **adulti in buona salute che vivono in comunità**.

Questa puntualizzazione è molto importante: come evidenziano le linee guida della USPSTF, il **discorso è differente** per soggetti con precedenti fratture osteoporotiche, oppure quelli ad elevato rischio di frattura, o con diagnosi di osteoporosi o di deficit di vitamina D. In queste tipologie di pazienti la supplementazione con vitamina D appare giustificata.



RenatoRossi

Bibliografia

1. <http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=6832>
2. <http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=6836>
3. <http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=6837>
4. Zhao J-G et al. Association Between Calcium or Vitamin D Supplementation and Fracture Incidence in Community-Dwelling Older Adults A Systematic Review and Meta-analysis
JAMA. 2017;318:2466-2482.
5. Bolland MJ et al. Effects of vitamin D supplementation on musculoskeletal health: a systematic review, meta-analysis, and trial sequential analysis. The Lancet Diabetes & Endocrinology. Pubblicato online il 4 ottobre 2018.
6. US Preventive Services Task Force. Vitamin D, Calcium, or Combined Supplementation for the Primary Prevention of Fractures Community-Dwelling Adults. JAMA 2018; 319:1592-1599.