Vitamina D e fratture: lo studio VITAL

Data 25 settembre 2022
Categoria reumatologia

Una sezione ancillare dello studio VITAL suggerisce che nelle persone in buona salute supplementi di vitamina D3 non riducono il rischio di frattura.

L'assunzione di supplementi di vitamina D sono diffusamente consigliati anche a livello di soggetti sani al fine di prevenire le fratture osteoporotiche. Tuttavia la reale efficacia di questa pratica è oggetto di discussione.
Lo studio VITAL (Vitamin D and Omega 3 Trial) è uno studio in cui è stata testata l'ipotesi se supplementi di vitamina D3 (200 UI al giorno), acidi grassi omega 3 (1 grammo al giorno) o entrambi hanno un effetto preventivo sui tumori e sulle malattie cardiovascolari in uomini di età maggiore o uguale a 50 anni e in donne di età maggiore o uguale a 55 anni. In una parte ancillare dello studio è stata valutata anche l'incidenza delle fratture.
Dopo un follow-up medio di 5,3 anni si sono verificate, tra i 25.871 partecipanti, 1991 fratture in 1551 soggetti.
I supplementi di vitamina D3, rispetto al placebo, non hanno ridotto l'incidenza di fratture totali, di fratture non vertebrali e di fratture dell'anca. Questi risultati erano validi in tutti i sottogruppi esaminati (età, sesso, gruppo etnico, BMI, livelli di 25-idrossi vitamina D).
Gli autori pertanto concludono che supplementi di vitamina D3 non riducono le fratture in soggetti sani non selezionati per deficit di vitamina D, bassa massa ossea oppure osteoporosi.

I risultati principali dello studio VITAL erano stati pubblicati nel 2019 e avevano concluso che la vitamina D non riduce l'incidenza di cancro invasivo - anche se vi sono dei segnali promettenti di possibile riduzione della mortalità oncologica (HR 0,83; 0,67-1.02) - non riduce gli eventi cardiovascolari maggiori e la mortalità totale. Una metanalisi che include anche i risultati dello studio VITAL e di altri trial recenti sulla vitamina D indica una riduzione della mortalità da tumori ma non dell'incidenza del cancro e delle malattie cardiovascolari . Gli autori auspicavano ulteriori studi per individuare chi potrebbe maggiormente beneficiare di una supplementazione di vitamina D.
Azzardiamo una facile profezia: neppure lo studio VITAL metterà fine alla questione circa l'uso dei supplementi di vitamina D nelle persone sane.

RenatoRossi

Bibliografia

1. LeBoff MS et al. Supplemental Vitamin D and Incident Fractures in Midlife and Older Adults. N Eng J Med 2022 Jul 28;387:299-309.

2. Manson JE et al. for the VITAL Research Group. Vitamin D supplements and prevention of cancer and cardiovascular disease. N Eng J Med 2019; 380:33-44.

3. www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=7068

4. Manson JE et al. Principal results of the VITamin D and Omega-3 Trial (VITAL) and update meta-analysis of relevant vitamin D trials. J Steroid Biochem Mol Biol 2020 Apr; 198:105522