Linee guida sull'integrazione empirica con vitamina D

Data 11 settembre 2024
Categoria endocrinologia

Le linee guida dell'Endocrine Society forniscono alcune indicazioni pratiche per la supplementazione con vitamina D in varie gruppi di persone.

Sono appena state pubblicate le linee guida della Endocrine Society sulla supplementazione di vitamina D in persone sane per la prevenzione delle malattie. Queste linee guida hanno preso in considerazione sia studi clinici randomizzati controllati che studi osservazionali. Per le persone di età compresa tra 18 e 74 anni l'Endocrine Society sconsiglia l'integrazione empirica con vitamina D. Da tale indicazione vanno escluse le donne in gravidanza e i pazienti affetti da diabete ad elevato rischio. Al contrario nei soggetti di età uguale o superiore a 75 anni viene raccomandata l'integrazione con vitamina D in quanto tale pratica potrebbe ridurre il rischio di morte da tutte le cause. Si tratta però di una raccomandazione di grado 2 che riflette alcune incertezze, anche se i benefici sembrano superare i rischi.
Per quanto riguarda le modalità pratiche con cui effettuare l'integrazione si possono usare sia cibi fortificati con vitamina D sia integratori. La dose deve essere di 800 mg/die per i soggetti con più di 70 anni, pratica consigliata rispetto all'uso di alte dosi a intervalli.
Le linee guida forniscono anche un'indicazione per il dosaggio dei livelli di vitamina D: lo screening routinario non viene consigliato, tuttavia deve essere prescritto nei soggetti a rischio di carenza.
Il panel consiglia inoltre la supplementazione:
1) nei soggetti di età compresa tra 1 e 18 anni per prevenire il rachitismo nutrizionale e ridurre il rischio di infezioni respiratorie;
2) nelle donne in gravidanza peer ridurre il rischio di pre-eclampsia, morte intra-uterina e altre complicanze gravidiche;
3) nei soggetti con prediabete al elevato rischio per ridurre la progressione a diabete.

RenatoRossi

Bibliografia

Demay MB, Pittas AG, Bikle DD, Diab DL, Kiely ME, Lazaretti-Castro M, Lips P, Mitchell DM, Murad MH, Powers S, Rao SD, Scragg R, Tayek JA, Valent AM, Walsh JME, McCartney CR. Vitamin D for the Prevention of Disease: An Endocrine Society Clinical Practice Guideline. J Clin Endocrinol Metab. 2024 Jul 12;109(8):1907-1947. doi: 10.1210/clinem/dgae290. PMID: 38828931.