Vitamina D e infezioni respiratorie acute

Data 06 luglio 2025
Categoria pneumologia

Una metanalisi suggerisce che l'integrazione con vitamina D può ridurre modestamente il rischio di infezioni respiratorie acute, soprattutto nei bambini e negli adolescenti.

Una metanalisi del 2017 suggeriva che l'integrazione con vitamina D poteva ridurre il rischio di infezioni respiratorie acute. Ora è stata effettuata una revisione sistematica con metanalisi per includere nuovi studi. In totale sono stati identificati 46 RCT per un totale di 75.541 partecipanti. I dati di questa nuova analisi sono stati ottenuti per 48.488 partecipanti in 43 studi. Si è evidenziato che la vitamina D può ridurre il rischio di infezioni respiratorie acute:
61,3% dei partecipanti nel gruppo vitamina D contro il 62,3% nel gruppo placebo (OR = 0,92; IC 95%: 0,86-0,99). Non si è vista nessuna differenza significativa tra sottogruppi con diversi livelli basali di vitamina D. Effetti protettivi si sono osservati per la somministrazione giornaliera a dosi comprse tra 400 e 1000 UI con la somministarzione fino a 12 mesi. Non è stato segnalato un aumento degli eventi avversi gravi con l'integrazione.

Che dire? Questa nuova metanalisi suggerisce che in effetti la somministrazione di dosi giornaliere di 400 - 1000 UI di vitamina D fino a 1 anno può ridurre il rischio di infezioni respiratorie acute, soprattutto nei bambini e negli adolescenti. Tuttavia l'effetto è modesto e non sembra dipendere dai livelli basali di vitamina D il che solleva interrogativi sull'importanza clinica dello screening e sulla personalizzazione della supplementazione. Data la mancanza di effetti collaterali e il costo basso dell'integrazione, la si potrebbe prendere in considerazione nei soggetti con frequenti episoidi di infezioni respiratorie acute, soprattutto bambini e adolescenti.

RenatoRossi

Bibliografia

Jolliffe DA, Camargo CA Jr, Sluyter JD, Aglipay M, Aloia JF, Ganmaa D, Bergman P, Bischoff-Ferrari HA, Borzutzky A, Damsgaard CT, Dubnov-Raz G, Esposito S, Gilham C, Ginde AA, Golan-Tripto I, Goodall EC, Grant CC, Griffiths CJ, Hibbs AM, Janssens W, Khadilkar AV, Laaksi I, Lee MT, Loeb M, Maguire JL, Majak P, Mauger DT, Manaseki-Holland S, Murdoch DR, Nakashima A, Neale RE, Pham H, Rake C, Rees JR, Rosendahl J, Scragg R, Shah D, Shimizu Y, Simpson-Yap S, Trilok-Kumar G, Urashima M, Martineau AR. Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory infections: a systematic review and meta-analysis of aggregate data from randomised controlled trials. Lancet Diabetes Endocrinol. 2021 May;9(5):276-292. doi: 10.1016/S2213-8587(21)00051-6. Epub 2021 Mar 30. PMID: 33798465.

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 13/11/2026 alle ore 9:46 | Pagina 1 di 1