Vitamina D e cadute

Data 02 aprile 2026
Categoria reumatologia

Uno studio randomizzato e controllato in doppio cieco suggerisce che la supplementazione di vitamina D non riduce il rischio di caduta in soggetti anziani sani e senza deficit di vitamina D.

Questo studio clinico randomizzato, controllato e in doppio cieco, ha valutato l'effetto della supplementazione giornaliera di vitamina D₃ sulla prevenzione delle cadute negli adulti più anziani (uomini ≥60 anni e donne ≥65 anni) nella popolazione generale finlandese. L'obiettivo era determinare se l'assunzione prolungata di vitamina D₃ riduce il rischio di cadute e di lesioni correlate durante un follow‑up di 5 anni.
In tutto sono stati reclutati 2495 partecipanti suddivisi in tre gruppi: 1600 IU di vitamina D₃ al giorno, 3200 IU di vitamina D₃ al giorno, placebo
Il follow‑up di 5 anni, con raccolta di dati sulle cadute e sugli infortuni da caduta tramite questionari annuali (mesi 0, 12, 24, 36, 60).
Non è registrata alcuna differenza significativa nel rischio complessivo di cadute tra i tre gruppi:
La percentuale di persone che ha subito almeno una caduta è risultata simile tra i gruppi (~55%).
Anche il tasso di cadute con trauma non è stato significativamente diverso tra i gruppi (circa 11%).
Né l'età, né il sesso né l'indice di massa corporea (BMI) hanno modificato l'effetto della supplementazione sulla probabilità di caduta.
I livelli medi di 25‑OH‑vitamina D nel sottogruppo analizzato sono aumentati nei gruppi trattati con vitamina D₃ (da ~75 nmol/L a ~100–120 nmol/L), ma questo miglioramento biochimico non si è tradotto in beneficio clinico sulla prevenzione delle cadute.

Chedire?
Non è al prima volta che questa testa recenscise uno studio sugli effetti della supplementazione di vitamina D in soggetti anziani relativamente sani.
Si tratta di uno studio dal disegno rigoroso: randomizzato, controllato, doppio‑cieco, la metodologia più affidabile per testare un intervento. Il follow‑up lungo (5 anni) è un tempo adeguato per osservare eventi clinici come le cadute. La dimensione campionaria è ampia: quasi 2.500 partecipanti offrono potere statistico per rilevare effetti clinici rilevanti. L'endpoint ha valutato cadute e traumi reali, non soltanto parametri biochimici o esiti surrogati.
Va notato tuttavia che la popolazione arruolata in gran parte aveva livelli di 25‑OH‑vitamina D non gravemente carenti, quindi i benefici potenziali della supplementazione potrebbero essere attenuati rispetto a popolazioni con deficit più marcato. I risultati valgono per adulti più anziani generalmente sani, prevalentemente del Nord Europa; in popolazioni più fragili, con deficienza di vitamina D o con osteoporosi, gli effetti potrebbero essere diversi.
Studi futuri potranno chiarire se specifici sottogruppi (es. persone con insufficienza vitaminica significativa, fragilità grave, o deficit muscolo‑osseo) traggono beneficio dalla vitamina D nella prevenzione delle cadute.
Avvertenza importante: le strategie di prevenzione delle cadute dovrebbero continuare a focalizzarsi sui programmi di esercizio fisico, miglioramento dell'equilibrio e riduzione dei fattori di rischio ambientali, e non limitarsi alla sola supplementazione di vitamina D.

RenatoRossi

Bibliografia

Rikkonen T, Hantunen S, Kröger H, Lamberg-Allardt C, Manson JE, Nurmi T, Tuppurainen M, Voutilainen A, Tuomainen TP, Virtanen JK. The Effect of Vitamin D3 Supplementation on the Risk of Falls in a General Population-The Finnish Vitamin D Trial. J Am Geriatr Soc. 2026 Jan 13. doi: 10.1111/jgs.70295. Epub ahead of print. PMID: 41531181.