Contrordine: la vitamina D ripreviene le fratture

Data 11 maggio 2005
Categoria reumatologia

Una revisione sistematica conferma l'efficacia della vitamina D nella prevenzione delle fratture.

Per valutare il ruolo dei supplementi di vitamina D nella prevenzione delle fratture di collo di femore e di altre fratture non vertebrali negli anziani è stata effettuata una revisione sistematica su vari database (MEDLINE, EMBASE, COCHRANE) degli studi disponibili (periodo 1960-2005). Alcuni studi sono stati trovati contattando specialisti della materia e consultando gli abstracts di studi presentati all' American Society for Bone and Mineral Research (1995-2004). Sono stati ritenuti validi per l'analisi solo studi clinici randomizzati e controllati in doppio cieco in cui supplementi di vitamina D per via orale (colecalciferolo, ergocalciferolo), associati o meno a supplementi di calcio, erano confrontati con calcio o placebo in soggetti con più di 60 anni. Cinque RCT (per un totale di 9294 soggetti) hanno valutato l'effetto sulle fratture d' anca e sette RCT (per un totale di 9820 soggetti) l'effetto sulle fratture non vertebrali. In tutti i trials è stato usato il colecalciferolo (vitamina D3). Una dosa di vitamina D3 compresa tra 700 e 800 UI/die riduce il rischio di fratture dell'anca (RR 0.74; 95%CI 0.61-0.88) e di ogni frattura non vertebrali (RR 0.77; 95%CI 0.68-0.87). Non è stato invece osservato alcun beneficio con dosi di 400 UI/die. Gli autori concludono che la vitamina D alle dosi di 700-800 UI/die riduce il rischio di fratture dell'anca e di fratture non vertebrali negli anziani sia istituzionalizzati che ambulatoriali.

Fonte: JAMA. 2005; 293:2257-2264.

<ahref="http://www.pillole.org/public/phpBB2/viewtopic.php?t=23"> discussione su agorà medica

Commento di Renato Rossi

In una pillola recente sono stati presentati due studi che mettono in dubbio l'efficacia della vitamina D nella prevenzione primaria e secondaria delle fratture (BMJ 2005 Apr 30; 330:1003 e Lancet 2005 May 7; 365:1621-1628). Tuttavia questi studi hanno un disegno perlomeno criticabile e sono in netto contrasto con quanto dimostrato da lavori precedenti (Dawson-Hughes B et al. N Engl J Med 1997;337: 670-6; Trivedi DP et al. BMJ 2002;326: 469). Questa revisione sistematica conferma che la vitamina D3 a dosi adeguate ha un ruolo importante nella riduzione del rischio fratturativo degli anziani: dall'analisi dei dati risulta che si ha una riduzione del 26% delle fratture d'anca e del 23% delle fratture non vertebrali. In più la revisione dimostra che l'effetto è presente sia negli anziani istituzionalizzati in case di riposo (che verosimilmente rappresentano una popolazione più fragile e più soggetta a cadute) che anziani ambulatoriali non ricoverati in istituto. Trattandosi di una terapia dal costo contenuto vale la pena di essere considerata perlomeno nei pazienti più fragili e a rischio di cadute.