# Supplementi di calcio riducono fratture in soggetti in buona salute

**Data** 24 gennaio 2009
**Categoria** reumatologia

Secondo un RCT supplementi di calcio riducono il rischio fratturativo in individui sani in buona salute, ma tale effetto scompare alla sospensione del trattamento.

In questo RCT sono stati reclutati 930 soggetti apparentemente sani di età inferiore agli 80 anni (età media 61 anni) e che avevano recentemente ricevuto una diagnosi di adenoma colorettale. Il 38% dei partecipanti era di sesso femminile. I pazienti sono stati randomizzati ad un trattamento durato 4 anni con 3 g di calcioCO3 (= 1200 mg di calcio elementare) al giorno oppure placebo. In totale il follow-up è durato in media 10,8 anni. L'end-point primario era costituito da tutte le fratture e dalle fratture da traumi minimi (causate da cadute mentre il paziente era in piedi, si stava sedendo o camminava).
Si sono verificate 46 fratture nei 464 soggetti trattati con calcio e 54 fratture nei 466 soggetti del gruppo placebo. Il calcio, durante i quattro anni del trattamento, ridusse il rischio di frattura del 72% (HR 0,28; 0,09-0,85), tuttavia tale riduzione scomparve durante il follow-up di non trattamento (HR 1,10;0,71-1-69).
Gli autori concludono che supplementi di calcio riducono il rischio fratturativo in individui sani in buona salute, ma che tale effetto scompare alla sospensione del trattamento.

**Fonte:**

Heike A Bischoff-Ferrari HA et al. Effect of calcium supplementation on fracture risk: a double-blind randomized controlled trial. Am J Clin Nutr 2008 Jun; 87:1945-1951

**Commento di Renato Rossi**

Lo studio è partito dalla constatazione che l'efficacia del solo calcio (senza vitamina D) nel ridurre il rischio di fratture in soggetti in apparente buona salute non è chiaro. Lo studio dimostra che l'effetto di riduzione del rischio fratturativo c'è e che quindi varrebbe la pena di somministrare calcio anche in individui sani con normali valori basali di vitamina D. Infatti a tutti i soggetti venne misurata la concentrazione sierica di 25(0H)vitamina D che risultò essere di 72,8 nmol/ml nel gruppo placebo e 73 nmol/mL nel gruppo calcio. L'apporto di calcio con la dieta, valutato mediante un questionario alimentare, era di 865 mg/die nel gruppo placebo e 889 mg/die nel gruppo calcio, quindi inferiore a quello raccomandato di 1200 mg/die. L'effetto protettivo del calcio sembra però persistere solo durante il trattamento e scomparire alla sua sospensione. Secondo i dati dello studio è necessario trattare per 4 anni circa 62 pazienti per evitare una frattura. Non è detto però che si sarebbe potuto ottenere gli stessi risultati in soggetti con valori sierici più bassi di vitamina D.