



Vitamina D per le prevenzione delle fratture

Data 14 dicembre 2009
Categoria ortopedia

La vitamina D riduce il rischio di fratture non vertebrali di almeno il 20% negli anziani, purchè sia usata a dosi ≥ 400 UI/die.

Gli autori di questa metanalisi sono partiti dalla constatazione che recenti trials hanno messo in dubbio l'utilità antifratturativa della vitamina D.

La metanalisi ha considerato RCT in cui supplementi orali di vitamina D erano stati somministrati ad anziani (≥ 65 anni) per la prevenzione delle fratture non vertebrali e dell'anca. La ricerca ha permesso di ritrovare 12 RCT per le fratture non vertebrali ($n = 42.279$) e 8 RCT le fratture dell'anca ($n = 40.886$). Nei trials la vitamina D (con/senza calcio) era stata paragonata a placebo oppure a calcio.

Il rischio relativo (RR) per la prevenzione delle fratture non vertebrali è stato di 0,86 (0,77-0,96) a favore della vitamina D; per le fratture dell'anca si è registrato un RR = 0,91 (0,78-1,05).

Tuttavia la metanalisi ha evidenziato un'importante eterogeneità per entrambi gli esiti.

Limitando l'analisi ai soli RCT in cui erano state usate dosi di vitamina D di 400 UI/die o superiori, l'eterogeneità spariva. Per le fratture non vertebrali si è registrato un RR = 0,80 (0,72-0,89; $n = 33.265$ partecipanti da 9 RCT), per le fratture dell'anca un RR = 0,82 (0,69-0,97; $n = 31.872$ partecipanti da 5 RCT).

La vitamina D ad alte dosi ha ridotto le fratture non vertebrali sia in persone sane (-29%) sia in soggetti ricoverati in case di riposo (-15%) e il suo effetto non dipendeva da supplementi di calcio.

Gli autori concludono che dosi elevate di vitamina D riducono il rischio di fratture non vertebrali di almeno il 25% in soggetti con età ≥ 65 anni.

Fonte:

Bischoff-Ferrari HA et al. Prevention of Nonvertebral Fractures With Oral Vitamin D and Dose Dependency. A Meta-analysis of Randomized Controlled Trials
Arch Intern Med. 2009 Mar 23;169(6):551-561.

Commento di Renato Rossi

Questa metanalisi conferma dati precenti secondo i quali la vitamina D è in grado (al pari di supplementi di calcio) di ridurre il rischio fratturativo osteoporotico purchè vi sia una buona compliance e le dosi siano adeguate. All'argomento sono state dedicate molte pillole alle quali si rimanda per una trattazione più esaustiva.

Referenze

1. <http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=3498>