Vitamina D per la prevenzione delle fratture e dei tumori

Data 29 luglio 2012
Categoria ortopedia

La supplementazione con vitamina D e calcio risulta efficace nella riduzione delle fratture soprattutto negli anziani istituzionalizzati.

Vitamina D per prevenire fratture e tumori

La vitamina D viene ampiamente consigliata e prescritta per la prevenzione delle fratture osteoporotiche e questa testata si è spesso occupata dell'argomento.

In generale si può dire che la maggior parte dei lavori sono concordi nel ritenere utile la somministrazione della vitamina D per la prevenzione delle fratture osteoporotiche, soprattutto nei soggetti anziani a rischio per bassi livelli di vitamina D.

Una revisione sistematica della letteratura ad opera della Cochrane Coll. cerca ora di fare il punto sulle conoscenze attualmente disponibili .

La domanda di partenza che si sono posti gli autori è: quali sono i benefici e i rischi della vitamina D (da sola o associata al calcio)? E' efficace per la prevenzione delle fratture e dei tumori?

Grazie ad un'ampia ricerca su vari databases è stato possibile ritrovare 16 RCT in cui la vitamina D era stata usata per la prevenzione delle fratture e 3 RCT in cui lo scopo era la prevenzione dei tumori. Per quest'ultima finalità sono stati considerati anche 28 studi di tipo osservazionale.

Per quanto riguarda la prevenzione dei tumori i risultati sono questi: dagli RCT emerge che dosi elevate di vitamina D (1000 UI/die) possono avere un effetto di riduzione del rischio oncologico, mentre dagli studi osservazionali risulta un quadro più complesso (per esempio per ogni aumento di 10 nmol di vitamina D nel plasma si ha una riduzione del rischio di cancro del colon mentre sembra non esserci una associazione tra i livelli di vitamina D nel plasma e altri tipi di cancro come il tumore prostatico o mammario).

Per quanto riguarda l'altro esito considerato (la prevenzione delle fratture) si è visto che la vitamina D associata al calcio portava ad una riduzione statisticamente significativa delle fratture del 29% negli anziani istituzionalizzati mentre negli anziani che vivono in comunità la riduzione era dell'11% (non statisticamente significativa).
Da sottolineare che in uno studio la supplementazione risultava associata ad aumentato rischio di eventi avversi (calcolosireno-ureterale).

Nelle loro conclusioni gli autori pongono l'attenzione sul fatto che non si conoscono bene le dosi e i regimi ottimali, pertanto sarebbero necessarie ulteriori ricerche.

Insomma, quali sono i messaggi per il medico pratico?

Il primo è che la vitamina D dovrebbe essere somministrata associata al calcio (anche se è noto che spesso il calcio presenta problemi di tollerabilità che portano i pazienti a sospenderlo o ad assumerlo in modo irregolare).

Il secondo è che l'effetto antifratturativo maggiore si ha negli anziani istituzionalizzati perchè è più probabile che essi abbiano bassi livelli plasmatici di vitamina D.

La terza considerazione è che, per ora, non ci sono abbastanza dati per poter dire se effettivamente la vitamina D possa esercitare un'azione preventiva sui tumori.

RenatoRossi

Bibliografia

1.Chung M et al. Vitamin D With or Without Calcium Supplementation for Prevention of Cancer and Fractures: An Updated Meta-analysis for the U.S. Preventive Services Task Force. Ann Intern Med. 2011 Dec 20;155:827-38.

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 27/11/2026 alle ore 16:32 | Pagina 1 di 1