



## Vitamina D e calcio: quale effetto sulle fratture?

**Data** 07 giugno 2020  
**Categoria** reumatologia

Una nuova metanalisi suggerisce che per la prevenzione delle fratture bisogna usare la vitamina D associata al calcio in un regime che preveda la somministrazione giornaliera.

Nonostante la supplementazione con vitamina D e calcio sia **ampiamente consigliata** per la prevenzione delle fratture i risultati degli studi randomizzati e controllati effettuati al riguardo hanno fornito conclusioni **contrastanti**.

Questi sono i motivi che hanno spinto alcuni autori ad effettuare una nuova revisione sistematica con metanalisi , motivata anche dal fatto che sono incerti sia i dosaggi ottimali che i regimi di somministrazione.

La revisione ha considerato sia studi osservazionali che studi randomizzati e controllati in cui veniva riportato l'effetto sulle fratture della supplementazione di vitamina D, associata o meno al calcio.

Nella **metanalisi degli 11 studi osservazionali** (per un totale di quasi 40000 partecipanti) si è osservato che per ogni aumento di 10 ng/ml dei valori ematici di 25 OH vitamina D si aveva una riduzione delle fratture del 7% (95%CI 4-11) e delle fratture dell'anca del 20% (95%CI 14-25).

Tuttavia è noto che gli studi osservazionali forniscono prove non ottimali e possono suggerire una associazione, ma non dimostrano una relazione causa-effetto.

Per questo motivo gli autori hanno effettuato anche **una metanalisi di RCT** in cui la somministrazione di vitamina D, associata o meno al calcio, veniva paragonata al placebo.

Questa metanalisi ha evidenziato che, in 11 RCT per quasi 35000 partecipanti, la somministrazione di vitamina D senza calcio (sia giornaliera che con regime intermittente, alla dose di 400-30000 UI) **non riduceva** nè le fratture totali nè quelle dell'anca.

Tuttavia gli studi erano caratterizzati o da inadeguata somministrazione intermittente, o ancora da un basso numero di partecipanti o, infine, da basse dosi giornaliere.

Invece nella metanalisi di 6 RCT (per quasi 50000 partecipanti) in cui la vitamina D veniva somministrata **in associazione al calcio** si aveva una riduzione del rischio di frattura del 6% (95%CI 1-11) e del rischio di fratture dell'anca del 16% (95%CI 3-28).

Le dosi usate negli studi erano per la vitamina D di 400-800 UI/die e per il calcio di 1000-1200 mg/die.

Chedire?

La revisione recensita in questa pillola suggerisce che per la prevenzione delle fratture la vitamina D deve essere usata non da sola ma associata al calcio in un regime che preveda la somministrazione giornaliera.

Sulla problematica relativa alla efficacia di calcio e vitamina D sulle fratture questa testata ha già dedicato vari articoli . La loro consultazione mostrerà che esiste ancora ampio dibattito in quanto le varie revisioni sistematiche e le metanalisi non hanno fornito risultati sempre tra loro concordanti.

Nell'attesa di altri studi ci sembra ancora attuale la conclusione di una pillola precedente : l'attenzione del medico dovrebbe essere prioritaria per quei soggetti che sono a maggior rischio fratturativo: precedenti fratture osteoporotiche, diagnosi di osteoporosi, deficit di vitamina D, pazienti anziani ricoverati in case di riposo.

**Renato Rossi**

### Bibliografia

1. Yao P et al. Vitamin D and Calcium for the Prevention of Fracture: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Netw Open 2019 Dec 2; 2: e1917789.

2. [www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=7042](http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=7042)