Vitamina K2 nei crampi notturni delle gambe

Data 30 gennaio 2025
Categoria neurologia

In uno studio randomizzato e controllato contro placebo la vitamina K2 si è dimostrata efficace nel trattamento dei crampi notturni delle gambe negli anziani.

I crampi notturni alle gambe sono molto frequenti, soprattutto negli anziani, e si calcola che circa il 50-60% delle persone accusi questi sintomi in un qualche momento della vita. In una percentuale elevata la sintomatologia è intensa e tale da disturbare il sonno e la qualità di vita.
Alcuni autori, partendo dalla constatazione che al momento non esistono trattamenti che si siano dimostrati efficaci, hanno realizzato in Cina uno studio clinico randomizzato in doppio cieco per determinare l'efficacia della vitamina K2. I partecipanti (199 di cui 108 donne, età media 72 anni) avevano sofferto di 2 o più episodi documentati di crampi notturni alle gambe nei 15 giorni precedenti. I pazienti sono stati trattati per 8 settimane con vitamina K2 o placebo.
L'endpoint primario era il numero medio di episodi di crampi notturni alla settimana. Nel gruppo trattato tale frequenza è stata di 0,96 mentre nel gruppo controllo la frequenza si manteneva allo stesso livello di quella basale (3,63). Si tratta di una differenza statisticamente significativa ($p < 0,001$). Anche la durata e la gravità dei crampi risultava minore nel gruppo randomizzato a vitamina K2. Non si sono registrati eventi avversi associati all'uso della vitamina K2.

Che dire? Lo studio dimostra che nei pazienti anziani che soffrono di crampi notturni alle gambe la vitamina K2 è efficace nel ridurre frequenza, durata e gravità dei sintomi. Per il medico e per il paziente è quindi una scelta possibile considerato anche che nello studio non sono emersi effetti collaterali di rilievo. La vitamina K2 è presente in Italia in numerosi preparati commerciali: importante ricordare che nel trial sono stati usati 180 μg al giorno sotto forma di MK-7(menaquinone-7).

RenatoRossi

Bibliografia

1. Tan J et al. Vitamin K2 in Managing Nocturnal Leg Cramps. A Randomized Clinical Trial.
JAMA Intern Med. Published online October 28, 2024. doi:10.1001/jamainternmed.2024.5726

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 16/11/2026 alle ore 14:50 | Pagina 1 di 1