A chi serve la supplementazione con vitamina D?

Data 26 dicembre 2024
Categoria endocrinologia

L'Endocrine Society ha pubblicato una linea guida sull'utilità del dosaggio dei livelli ematici di vitamina D e della supplementazione nella popolazione generale e in alcuni sottogruppi di soggetti.

Un'interessante e pratica linea guida sulla utilità della supplementazione con vitamina D per la prevenzione delle malattie è stata pubblicata dalla Endocrine Society . In tutto essa prevede 14 raccomandazioni che rispondono ad altrettante domande ed è stata elaborata dopo una revisione sistematica della letteratura con analisi della qualità degli studiritrovati.
Avevamo già recensito questa linea guida in una pillola precedente, ora la sintetizziamo più estesamente.

1) Nei bambini e negli adolescenti (età 1-18 anni) si consiglia la supplementazione empirica con vitamina D (tramite cibi fortificati o prodotti farmaceutici contenenti vitamina D) sia per prevenire il rachitismo che per ridurre il rischio di infezioni respiratorie.

2) Nei soggetti di età fino a 74 anni non è indicata la supplementazione empirica di routine con vitamina D e neppure il dosaggio di routine dei livelli di vitamina D in quanto non sono stati stabiliti in studi clinici i livelli al di sotto dei quali la supplementazione potrebbe essere utile.

3) Nei soggetti di età >/= 75 anni non è indicato il dosaggio di routine dei livelli di vitamina D mentre è raccomandata la supplementazione empirica per la possibilità di ridurre la mortalità.

4) Durante la gravidanza è raccomandata la supplementazione empirica con vitamina D senza il dosaggio routinario dei suoi livelli per ridurre il rischio di pre-eclampsia, mortalità intra-uterina e neonatale, basso peso alla nascita.

5) Nei soggetti adulti con pre-diabete ad elevato rischio si suggerisce la supplementazione empirica con vitamina D per ridurre il rischio evolutivo verso il diabete di tipo 2.

6) Se è indicata la supplementazione con vitamina D si raccomanda di ricorrere a basse dosi giornaliere piuttosto che a dosi elevate periodiche.

7) Anche nelle persone di carnagione scura o con obesità altrimenti sane non è indicato il dosaggio di routine dei livelli di vitamina D.

In conclusione possiamo dire quanto segue:
a) il dosaggio dei livelli di vitamina D non è indicato in quanto non è stato stabilito un chiaro cut-off che identifichi il deficit vitaminico e non ci sono studi che abbiano valutato l'utilità di arrivare a un determinato valore ematico di vitamina D;
b) la supplementazione empirica con vitamina D (basse dosi giornaliere) è utile solo in alcuni casi: bambini e adolescenti, donne in gravidanza, soggetti con pre-diabete ad elevato rischio evolutivo verso il diabete di tipo 2 e soggetti di età >/= 75 anni.

RenatoRossi

Bibliografia

Demay MB, Pittas AG, Bikle DD, Diab DL, Kiely ME, Lazaretti-Castro M, Lips P, Mitchell DM, Murad MH, Powers S, Rao SD, Scragg R, Tayek JA, Valent AM, Walsh JME, McCartney CR. Vitamin D for the Prevention of Disease: An Endocrine Society Clinical Practice Guideline. J Clin Endocrinol Metab. 2024 Jul 12;109(8):1907-1947. doi: 10.1210/clinem/dgae290. Erratum in: J Clin Endocrinol Metab. 2024 Dec 16:dgae854. doi: 10.1210/clinem/dgae854. PMID:38828931.
https://www.endocrine.org/clinical-practice-guidelines/vitamin-d-for-prevention-of-disease