



Calcio e vitamina D prevengono fratture e cadute?

Data 13 settembre 2026
Categoria reumatologia

Una nuova revisione sistematica ha valutato l'effetto della supplementazione di calcio e vitamina D per la prevenzione di cadute e fratture negli anziani.

Il calcio e la vitamina D sono ampiamente utilizzati per la prevenzione delle fratture (e anche delle cadute negli anziani). Una revisione sistematica con meta-analisi, pubblicata sul BMJ, ha valutato la loro efficacia analizzando 69 RCT per un totale di 153.902 partecipanti. La maggior parte viveva in comunità (87%) e non era ad alto rischio di fratture o cadute (73%). L'esito primario era il rischio di qualsiasi frattura; gli esiti secondari includevano fratture dell'anca, vertebrali, non vertebrali, cadute e numero totale di cadute. La qualità delle prove è stata valutata con il sistema GRADE.

Le conclusioni sono sostanzialmente negative: basandosi sulla riduzione del rischio assoluto e sulla soglia giudicata clinicamente significativa la revisione ha trovato che la supplementazione di calcio, vitamina D e la loro associazione hanno un effetto minimo o nullo nella prevenzione delle fratture e delle cadute. Va ricordato che la maggior parte degli studi non selezionava i partecipanti sulla base di una carenza documentata di vitamina D; i risultati pertanto riguardano soprattutto strategie di supplementazione generalizzata e non il trattamento di soggetti con deficit accertato.

Chedire?

Si tratta di un lavoro metodologicamente solido: ampia casistica, GRADE applicato rigorosamente, analisi di eterogeneità estesa. Il dato più rilevante non è solo la mancanza di efficacia statistica, ma che nemmeno la riduzione osservata per la combinazione calcio + D (RR 0.91) supera le soglie di rilevanza clinica che gli autori si sono prefissati. In altre parole: anche dove c'è un segnale numerico, questo non si traduce in un beneficio concreto per il paziente.

Va segnalato che la popolazione studiata comprendeva prevalentemente anziani in comunità, non ad alto rischio. Già un'altra revisione sistematica con metanalisi aveva trovato risultati analoghi. In entrambi i casi la popolazione studiata era rappresentata essenzialmente da anziani viventi in comunità. Diverso il caso di soggetti istituzionalizzati. Una recente revisione Cochrane ha valutato diversi interventi per la prevenzione delle cadute negli anziani ricoverati in case di riposo e ha trovato che la supplementazione di vitamina D (da sola o associata al calcio) probabilmente riduce il rischio di caduta in termini relativi del 37%. Gli autori sottolineano che la popolazione degli studi esaminati aveva bassi livelli basali di vitamina D.

Questa testata si è già ampiamente occupata dell'efficacia di vitamina D e calcio per la prevenzione di cadute e fratture (usando la funzione "cerca" è possibile ritrovare tutte le "pillole" che hanno esaminato questo argomento).

Ma come possiamo concludere? In linea generale si può dire che la supplementazione routinaria con vitamina D e calcio non sembra utile negli anziani che vivono in comunità e a basso rischio, ma resta ragionevole correggere un deficit documentato di vitamina D. Negli anziani istituzionalizzati, invece, in cui un deficit è molto probabile per la scarsa esposizione alla luce solare e/o per l'esistenza di carenze nutrizionali o malassorbimento, tale supplementazione può essere utile nel ridurre le cadute.

Renato Rossi

Bibliografia

1. Massé O, Mercurio CM, Dupuis S, Al Sahwi M, Arruda A, Dallaire G, Desforges K, Dugré N, Williamson D. Calcium, vitamin D, or combined supplementation to prevent fractures and falls: systematic review and meta-analysis. BMJ. 2026 May 20;393:e088050. doi: 10.1136/bmj-2025-088050. PMID: 42161415; PMCID: PMC13188451.
2. Torres-Lopez, R.; Obradors, N.; Elosua, R.; Azagra-Ledesma, R.; Zwart, M. Efficacy of Vitamin D Supplementation on the Risk of Falls Among Community-Dwelling Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. J. Clin. Med. 2025, 14,6117. <https://doi.org/10.3390/jcm14176117>
3. Dyer SM, Kwok WS, Suen J, Dawson R, Kneale D, Sutcliffe K, Seppala LJ, Hill KD, Kerse N, Murray GR, van der Velde N, Sherrington C, Cameron ID. Interventions for preventing falls in older people in care facilities. Cochrane Database of Systematic Reviews 2025, Issue 8. Art. No.: CD016064. DOI: 10.1002/14651858.CD016064.