

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

QUALI EFFETTI DALLA SUPPLEMENTAZIONE DI VITAMINA D

Uno studio mette in dubbio l'utilità della supplementazione di vitamina D ad alta dose per le donne in post menopausa con ipovitaminosi D. Si deve però considerare che la sperimentazione è stata condotta per non più di un anno.

La sperimentazione era di tipo randomizzato, in doppio cieco, con controllo placebo. È stata condotta a Madison, negli Stati Uniti, dal primo maggio 2010 al 31 luglio 2013. L'ultima visita è stata completata l'8 agosto 2014. Sono state coinvolte 230 donne in post menopausa con non più di 75 anni di età, un livello iniziale di livelli di 25(OH)D da 14 a 27 ng/mL, senza osteoporosi.

Le partecipanti sono state inserite in uno di tre gruppi: un gruppo di 76 donne riceveva giornalmente un placebo bianco e due volte al mese un altro placebo, giallo; un secondo gruppo, di 75 donne, riceveva giornalmente 800 IU di vitamina D3 e due volte al mese il placebo giallo; un terzo gruppo di 79 donne riceveva giornalmente il placebo bianco e due volte al mese una dose di 50.000 IU di vitamina D3. La supplementazione ad alta dose di vitamina D faceva raggiungere e mantenere nel tempo livelli di 25(OH)D uguali o superiori a 30 ng/mL. Dopo un anno venivano misurati i diversi parametri.

L'assorbimento di calcio, rispetto all'assorbimento iniziale, aumentava dell'1% (10 mg/die) nel gruppo di alto dosaggio, diminuiva del 2% in quello a basso dosaggio e diminuiva dell'1,3% nel gruppo placebo. Non c'erano differenze tra i gruppi rispetto alla densità minerale ossea della colonna vertebrale, media dell'anca, del collo femorale, o globale, il punteggio dell'osso trabecolare, la massa muscolare, i punteggi del test Timed Up and Go e del test sit-to-stand. Similmente, non c'erano differenze rispetto alle cadute, al numero di persone che cadevano, all'attività fisica o allo status funzionale.

Scrivono gli autori: "Non abbiamo trovato dati a sostegno della raccomandazione degli esperti di mantenere i livelli sierici di 25(OH)D a 30 ng/mL o maggiori nelle donne in post-menopausa".

Fonte:

Hansen, Karen E., et al. "Treatment of Vitamin D Insufficiency in Postmenopausal Women: A Randomized Clinical Trial." JAMA internal medicine (2015).