

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

VITAMINA D E GRASSO CORPOREO NON VANNO A BRACCETTO

Secondo uno studio appena pubblicato sul *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, l'insufficienza di vitamina D è associata all'aumento del grasso corporeo e a una diminuzione della statura, ma non sembra influire sul picco di massa ossea.

L'indagine, condotta da Richard Kremer e i suoi colleghi della McGill University di Montréal (Canada), ha coinvolto 90 giovani donne di età compresa tra 16 e 22 anni, e residenti in California, con l'obiettivo di analizzare la relazione tra i livelli di 25-idrossivitamina D nel siero, le misure antropometriche, il grasso corporeo e la struttura ossea (questi due ultimi parametri misurati rispettivamente mediante TAC e DEXA) attorno all'età del picco di massa ossea.

Nonostante abitassero in una regione molto soleggiata come la California, circa tre ragazze su cinque (il 59%) presentavano livelli insufficienti di vitamina D (ovvero pari o inferiori a 29 ng/mL). Rispetto alle ragazze con deficit di vitamina D, quelle che mostravano livelli normali erano significativamente più magre. Questo studio, svolto su adolescenti e giovani donne, conferma quanto già riscontrato negli adulti, ossia una correlazione inversa tra livelli di 25-idrossivitamina D ed obesità; da notare come altri studi abbiano evidenziato che l'adipogenesi possa essere inibita dalla 1,25 idrossivitamina D (la forma attiva della vitamina D).

Non è stata riscontrata una correlazione con la densità minerale ossea, mentre inaspettatamente la si è osservata con la statura. Tuttavia, a causa della possibile presenza nello studio di fattori confondenti, in assenza di ulteriori conferme non è giustificato concludere né che la vitamina D abbia una scarsa rilevanza nel raggiungimento del picco di massa ossea né che vi sia, in assenza di rachitismo franco, un ruolo della vitamina D nell'accrescimento longitudinale delle ossa.

Quello che sicuramente preoccupa Kremer e colleghi è il fatto che “la carenza di vitamina D ha raggiunto proporzioni epidemiche”.

Fonte:

Kremer R et al. Vitamin D Status and its Relationship to Body Fat, Final Height, and Peak Bone Mass in Young Women, Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, Rapid Electronic Publication first published on Nov 4, 2008 as doi:doi:10.1210/jc.2008-1575

*Realizzato con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali
D.M. 25961 del 27/12/2007*