

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

FRATTURE DA STRESS NELLE RAGAZZE

L'obiettivo dello studio era capire se calcio, vitamina D e apporto di latticini siano associati al rischio di fratture da stress (sovraccarico funzionale) tra le adolescenti.

Lo studio è stato condotto negli Stati Uniti. Le partecipanti, 6.712 ragazze di età tra i 9 e i 15 anni, erano state incluse nel Growing Up Today Study. Ogni 12-24 mesi tra il 1996 e il 2001 è stato valutato l'apporto di calcio, latticini e vitamina D tramite questionari.

Nel 2004 è stato chiesto alle mamme di riferire eventuali fratture da stress occorse fra il 1997 e il 2004. Nei sette anni di follow-up, il 3,9% delle ragazze ha avuto una frattura da stress. Mentre l'apporto di latticini e di calcio non era collegato al rischio, l'apporto di vitamina D era inversamente correlato al rischio. Il rischio relativo del quintile più alto di apporto di vitamina D rispetto al più basso era 0,49 (0.24-1.01).

Poi è stata condotta un'analisi per stimare l'associazione tra vitamina D e fratture da stress nelle ragazze che svolgevano attività fisica ad alto impatto per almeno un'ora al giorno, tra le quali si verificava il 90% di tutte le fratture registrate. In questo gruppo è emerso che un apporto maggiore di vitamina D corrisponde a un rischio significativamente minore di frattura.

In conclusione, mentre l'apporto di latticini e di calcio non sembra da solo sufficiente alla prevenzione, quello di vitamina D è associato a un minore rischio di fratture da stress.

Fonte:

Vitamin D, Calcium, and Dairy Intakes and Stress Fractures Among Female Adolescents. [Sonneville KR, Gordon CM, Kocher MS, Pierce LM, Ramappa A, Field AE. Arch Pediatr Adolesc Med. 2012 Mar 5. \[Epub ahead of print\]](#)