

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

VITAMINA D E MENARCA

Un menarca precoce è un fattore di rischio per le malattie cardiometaboliche e il cancro. La latitudine, che influenza l'esposizione al sole, è inversamente correlata all'età del menarca, forse a causa della vitamina D. Basandosi su questi dati, gli autori hanno condotto uno studio prospettico tra le ragazze di Bogotá, in Colombia, per esaminare l'associazione tra lo status della vitamina D e l'età di comparsa del menarca.

Sono state misurate le concentrazioni plasmatiche di 25-idrossivitamina D, 25(OH)D, in un campione random di 242 ragazze (età media $8,8 \pm 1,6$). Le ragazze sono state seguite per 30 mesi, verificando l'eventuale comparsa del menarca. I livelli iniziali di 25(OH)D sono stati classificati come <50 nmol/L (insufficiente); ≥ 50 e <75 nmol/L; oppure ≥ 75 nmol/L (sufficiente). Lo studio ha rilevato che nel gruppo con deficit di vitamina D il 57% delle ragazze raggiungeva il menarca nel periodo di tempo considerato, contro il 23% del gruppo con apporto adeguato. Negli stessi gruppi l'età stimata al menarca era rispettivamente di $11,8 \pm 0,2$ e di $12,6 \pm 0,2$ anni.

Dopo la correzione per l'età e lo z-score del BMI per età, la probabilità di menarca risultava doppia nel gruppo con deficit di vitamina D rispetto al gruppo con apporto adeguato. I ricercatori hanno concluso che una deficienza di vitamina D è associata a un menarca precoce.

Fonte:

Vitamin D deficiency and age at menarche: a prospective study. Eduardo Villamor, Constanza Marin, Mercedes Mora-Plazas, and Ana Baylin. Am J Clin Nutr October 2011