



## Calcio e vitamina D: dubbia efficacia nella popolazione sana

**Data** 29 gennaio 2018  
**Categoria** Clinica

Il recente studio pubblicato su JAMA, che analizza i benefici della supplementazione di vitamina D e dell'integrazione di calcio nella prevenzione delle fratture ossee, può creare confusione in coloro che potrebbero trarne giovamento.

Per cercare di fare chiarezza, arriva un monito dell'American Society for Bone and Mineral Research (ASBMR), l'organizzazione scientifica leader mondiale per gli esperti di salute ossea.

Studio di JAMA Il 26 dicembre è stata pubblicata su JAMA una metanalisi realizzata da un gruppo di ricercatori guidati dal dottor Jia-Guo Zhao del Dipartimento di Chirurgia Ortopedica all'ospedale cinese di Tianjin. Questa metanalisi ha preso in esame un periodo di 10 anni (dicembre 2006- dicembre 2016) ed ha selezionato un totale di 33 studi clinici randomizzati, che hanno arruolato complessivamente 51.145 partecipanti, che rispondevano ai criteri di selezione identificati dagli autori; e cioè: la popolazione analizzata doveva avere un'età superiore ai 50 anni e vivere nelle proprie comunità e cioè non in ospedali, case di cura o residenze assistite; gli studi dovevano analizzare l'effetto della supplementazione di calcio, di vitamina D o dell'associazione calcio-vitamina D avendo come "end point" le fratture da fragilità rispetto a placebo o nessun trattamento. Sono stati invece esclusi gli studi che includevano soggetti con osteoporosi secondaria da glucocorticoidi o che assumevano farmaci per l'osteoporosi, quelli che utilizzavano analoghi della vitamina D o preparati idrossilati della vitamina D e, infine, quelli che consideravano l'apporto di calcio e vitamina D con la dieta.

La metanalisi di JAMA ha evidenziato come non vi sia un'associazione significativa tra l'assunzione di supplementi di calcio o di vitamina D o dell'associazione calcio-vitamina D con il rischio di frattura dell'anca rispetto al placebo o nessun trattamento ("end point" primario dello studio). Non sono state inoltre riscontrate associazioni significative tra la supplementazione con calcio o vitamina D, o integratori combinati di calcio e vitamina D e l'incidenza di fratture nonvertebrali, di fratture vertebrali o di fratture totali. La conclusione degli Autori è che gli anziani non istituzionalizzati che assumono calcio o vitamina D oppure calcio più vitamina D hanno la stessa probabilità di subire fratture di quelli che non seguono alcun trattamento.

Dichiarazione dell'ASBMR.

In considerazione dell'eco che i risultati della metaanalisi del Dottor Zhao stavano avendo su alcuni importanti organi di stampa statunitensi, quali il Washington Post, l'ASBMR, il 29 Dicembre u.s., ha diffuso una dichiarazione nella quale si chiarisce che, anche se lo studio riporta come non vi sia alcuna prova che i supplementi a base di calcio e vitamina D prevenivano le fratture negli adulti di

età superiore a 50 anni che non vivono in ospedali, case di cura o altre strutture, è fondamentale tenere presente che questa analisi si è concentrata sugli adulti sani.

Di conseguenza, i risultati di questo studio non si applicano alle persone affette da osteoporosi o da altre malattie metaboliche dell'osso né a coloro che assumono farmaci protettivi dell'osso. Per questi, è necessario garantire un adeguato apporto di calcio e mantenere adeguati livelli di vitamina D affinché i loro farmaci siano efficaci nella prevenzione delle fratture. "Questi risultati possono causare confusione continua per i pazienti, i loro caregiver e i loro medici su chi dovrebbe e chi non dovrebbe assumere supplementi di vitamina D e calcio", ha detto il professor Michael Econs, presidente dell'ASBMR e professore di Medicina presso la Indiana University School of Medicine. "È importante che ognuno comprenda le linee guida che riguardano le proprie condizioni di salute e i propri rischi".

Il commento dell'ASBMR prosegue sottolineando che per gli adulti con più di 50 anni in buona salute che vivono nella comunità, si dovrebbe mirare ad ottenere il necessario fabbisogno di calcio con la dieta da alimenti come latte, verdura, frutta e legumi. La vitamina D è presente in alcuni alimenti ed è sintetizzata nella cute e può essere ottenuta attraverso l'esposizione quotidiana alla luce del sole. La nota dell'ASBMR conclude affermando che ciò è in linea con le raccomandazioni aggiornate della Task Force Servizi Preventivi statunitensi dell'ottobre 2017, anche se le raccomandazioni finali non sono ancora state pubblicate.

Commento del Presidente della SIOMMMS

Questa vicenda ci deve far riflettere su quanto sia importante interpretare correttamente i dati della ricerca onde evitare di diffondere messaggi sbagliati. Da un punto di vista generale occorre tener presente che non è corretto considerare i risultati delle metanalisi come indicazioni da trasferire direttamente nella pratica clinica, in quanto sono ovviamente influenzati sia dalla qualità degli studi considerati che dai criteri seguiti per la loro selezione. In particolare, anche per quanto riguarda la metanalisi pubblicata su JAMA, è stato rilevato che non tutti gli studi presi in considerazione sono di "qualità" elevata ed inoltre presentano differenze importanti per quanto riguarda dosi, tipo e modalità di somministrazione della vitamina D ed inoltre l'uso del calcio in associazione alla vitamina D nei vari studi è risultato essere poco consistente, tutto ciò può avere influito sui risultati.

Nonostante questi limiti, il messaggio che possiamo ricavare dal lavoro di Zhao e coll. è chiaro e cioè la supplementazione con calcio e vitamina D va fatta nei soggetti che ne hanno bisogno e non nella popolazione generale magari proponendola come trattamento universale al di sopra di una certa età.

Nella popolazione generale adulta vanno invece promosse campagne educazionali con l'obiettivo di far raggiungere un adeguato apporto di calcio e vitamina D attraverso una corretta alimentazione ed una adeguata esposizione alla luce



solare. E' noto però come tali norme comportamentali non siano generalmente sufficienti a ripristinare i valori normali di vitamina D in chi ne e' carente; in tali casi si rende necessario suggerirne una supplementazione.

Il raggiungimento di adeguati livelli di vitamina D è di particolare importanza nei soggetti affetti da osteoporosi in quanto, come ci ricorda la Nota AIFA 79, una carenza di vitamina D riduce in maniera significativa l'effetto dei farmaci anti-fratturativi, sia anti-riassorbitivi che anabolici. Il dosaggio sierico della 25OHvitamina D è sicuramente opportuno per stabilire la presenza e l'entità della carenza di vitamina D. E' infine importante ricordare come nei pazienti osteoporotici, e/o con elevato rischio fratturato, la supplementazione con calcio e vitamina D non può in nessun modo sostituire il trattamento farmacologico specifico.