

## **Apporto di vitamina D e calcio e prevenzione delle fratture**

DIPART (Vitamin D Individual Patient Analysis of Randomized Trials) Group.  
BMJ. 2010 Jan 12;340:b5463. doi: 10.1136/bmj.b5463.

Le fratture causate dalla fragilità ossea tipica dell'anziano costituiscono un importante problema sociale. La carenza di vitamina D, che è piuttosto frequente nell'età avanzata, si ripercuote sull'integrità delle ossa: la somministrazione di questa vitamina è indicata quale strategia per la prevenzione delle fratture nell'anziano. Tuttavia, i risultati di diversi studi suggeriscono che la supplementazione con la sola vitamina D non sia sufficiente a produrre effetti protettivi rilevanti, e che sia quindi necessario associarla con il calcio.

Questa metanalisi ha valutato sette studi controllati per un totale di più di 68000 pazienti, di età compresa tra 47 e 107 anni, con lo scopo di stabilire l'efficacia del trattamento con vitamina D o con vitamina D più calcio, nella prevenzione delle fratture, tenendo in considerazione le caratteristiche dei pazienti. L'analisi dei dati dimostra che la somministrazione giornaliera di vitamina D alla dose di 10 µg al giorno, se associata al calcio, è in grado di ridurre del 25% diversi tipi di fratture, incluse quella dell'anca. Al contrario, la sola vitamina D, alla dose di 10 o 20 µg al giorno, non ha comportato alcun effetto protettivo. I risultati erano simili negli uomini e nelle donne ed indipendenti dall'età o da precedenti fratture.