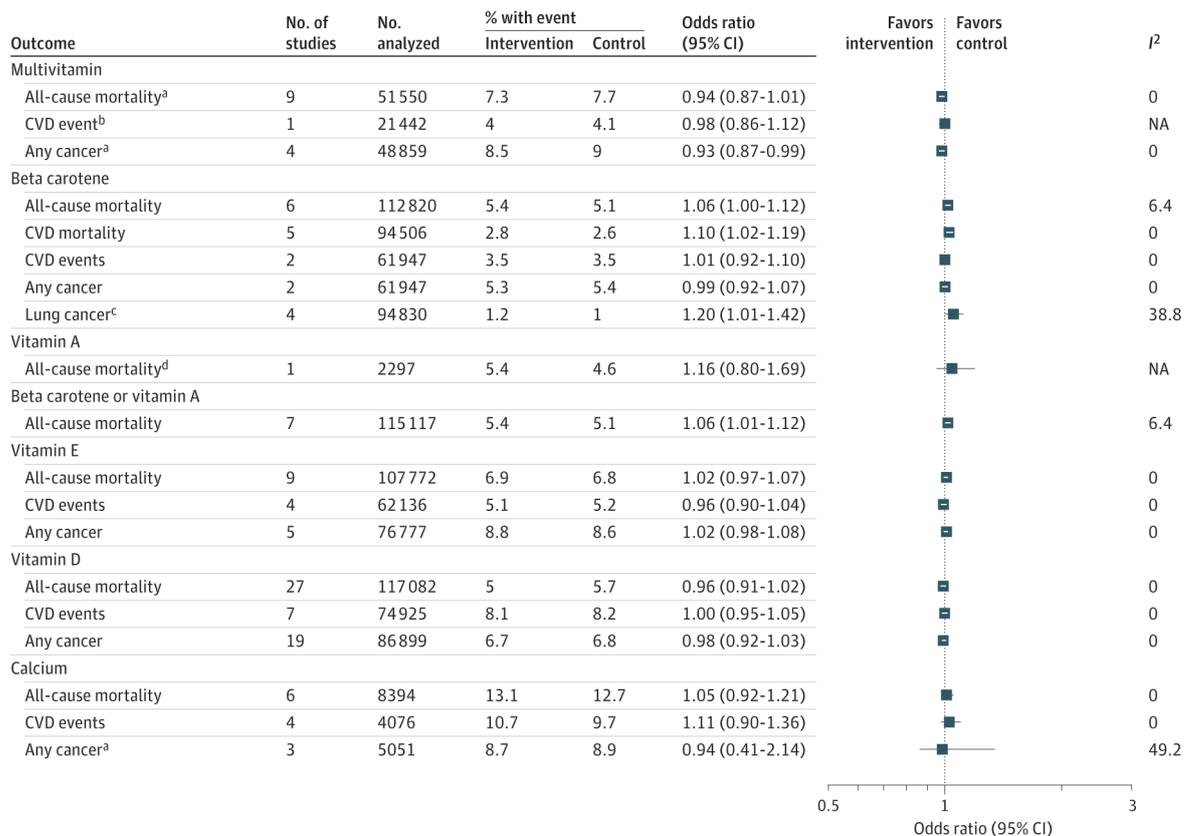


Requiem per la vitamina D

In America, vitamine e integratori rappresentano un mercato di 30 miliardi di \$ all'anno, superiore addirittura al mercato delle statine che si arresta ai 24,5 miliardi di \$ (1-2). In un mercato così importante ci si dovrebbero aspettare delle robuste prove di efficacia riguardo il fatto che i supplementi vitaminici e gli integratori servano a migliorare la salute. Eppure, così non è stando alla più recente ed accurata metanalisi pubblicata (3), che mostra che vitamine ed integratori non offrono nessun beneficio di rilievo (vedi immagine tratta da 3).



Restringendo il campo all'integrazione di vitamina D, si stima che venga assunta da oltre un terzo degli over 60 statunitensi. Sempre in America, ogni anno vengono eseguiti più di 10 milioni di test per il dosaggio della 25-idrossivitamina D. I risultati di questi test spesso includono la classificazione di "insufficienza" di vitamina D (<30 ng per millilitro) e "carenza" (<20 ng per millilitro), che richiederebbero l'integrazione di vitamina D.

Ci si dovrebbero aspettare delle robuste prove di efficacia riguardo il fatto che la supplementazione di vitamina D serva a migliorare la salute. Eppure ...

Per chi ci conosce, ne avevamo già parlato estesamente in Farmaco-logico 5 (4), ma è servito lo studio VITAL a mettere la parola fine ad un lungo dibattito sui suoi supposti benefici.

Si tratta di un lavoro mastodontico, in cui 25.871, tra uomini di età pari o superiore a 50 anni e donne di età pari o superiore a 55 anni, sono stati assegnati in modo casuale a uno dei seguenti quattro gruppi: vitamina D3 (colecalfiferolo, 2000 UI al giorno) più Omega-3 (1 g al giorno), vitamina D3 più placebo, Omega-3 più placebo o doppio placebo. Sono stati ottenuti campioni di sangue di base da quasi 17.000 partecipanti e somministrati questionari annuali per raccogliere informazioni su numerosi esiti di interesse sanitario.

I risultati delle analisi di VITAL hanno dimostrato che l'integrazione di vitamina D non previene il cancro o le malattie cardiovascolari, non previene le cadute, non migliora la funzione cognitiva, non riduce la fibrillazione atriale, non cambia la composizione corporea, non riduce

la frequenza dell'emicrania, non migliora gli esiti dell'ictus, non diminuisce la degenerazione maculare correlata all'età, non riduce il dolore al ginocchio (6).

L'ultima pubblicazione sui dati di VITAL (7) estende i risultati già pubblicati, mostrando che, contrariamente alle aspettative, la vitamina D3 non riduce il rischio di fratture su un follow-up mediano di 5,3 anni, e che l'integrazione giornaliera con 2000 UI di vitamina D3 non riduce il rischio di fratture totali, dell'anca o non vertebrali. In questo e in altri studi su VITAL, nessun sottogruppo definito in base al livello basale di 25-idrossivitamina D, anche al di sotto di 20 ng per millilitro, ha beneficiato degli integratori.

Che cosa ci dice VITAL?

Che integrare con supplementi la vitamina D non offre benefici di rilievo per la salute, né nella popolazione generale degli anziani, né tra quelli con bassi livelli di 25-idrossivitamina D.

Che il Sistema Sanitario Nazionale dovrebbe interrompere lo screening per i livelli di 25-idrossivitamina D e la raccomandazione di supplementazione con integratori di vitamina D (con l'eccezione dei pazienti con malassorbimento o le persone che vivono in ambienti residenziali con poca o nessuna esposizione alla luce solare).

Soprattutto, ci dice che le persone dovrebbero smettere di assumere integratori di vitamina D per prevenire malattie gravi o prolungare la vita.

La Redazione di Farmaco-logico!

Bibliografia

- (1) Lin S, Baumann K, Zhou C, Zhou W, Cuellar AE, Xue H. Trends in Use and Expenditures for Brand-name Statins After Introduction of Generic Statins in the US, 2002-2018. *JAMA Netw Open*. 2021;4(11):e2135371. doi:10.1001/jamanetworkopen.2021.35371 <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2786415>
- (2) Perry Wilson. It's Official. Vitamins Don't Do Much for Health - Medscape - Jun 22, 2022. <https://www.medscape.com/viewarticle/975852>
- (3) Mangione C.M. et al. "Vitamin, Mineral, and Multivitamin Supplementation to Prevent Cardiovascular Disease and Cancer
- (4) US Preventive Services Task Force Recommendation Statement." *JAMA*. 2022;327(23):2326-2333
- (5) Farmaco-logico 5. Vitamina D: "D" come denaro sprecato dal SSN <http://www.farmacologico.it/bollettino-5-72019/>
- (6) Cummings S.R. and Rosen C. "VITAL Findings — A Decisive Verdict on Vitamin D Supplementation" *N Engl J Med* 2022; 387:368-370
- (7) Meryl S. LeBoff M.S. et al. "Supplemental Vitamin D and Incident Fractures in Midlife and Older Adults." *N Engl J Med* 2022; 387:299-309