

Vitamina D, i medici endocrinologi fanno chiarezza in un documento di consensus

Italian Association of Clinical Endocrinologists (AME) and Italian Chapter of the American Association of Clinical Endocrinologists (AACE) Position Statement: Clinical Management of Vitamin D Deficiency in Adults 27 April 2018

Un riferimento per la comunità scientifica per quanto riguarda il trattamento delle carenze di vitamina D, per fare chiarezza sull'argomento nell'ottica della medicina basata sulle evidenze. Viene così presentato il documento di consenso preparato da un gruppo di esperti dell'Associazione Medici Endocrinologi (AME) e pubblicato su *Nutrients*. Gli esperti del gruppo di lavoro sottolineano che l'attuale limite di 30 ng/dl che definisce un'insufficienza di vitamina D non è adeguato. «A nostro avviso, tale limite andrebbe rivalutato in quanto troppo alto, soprattutto in assenza di forti evidenze scientifiche. L'adozione di tale livello costituisce uno dei motivi per cui si finisce per dichiarare "carenti di Vitamina D" tanti soggetti che poi probabilmente non lo sono. Nella Consensus si ritiene più opportuno **definire ridotti i valori di vitamina D quando essi sono chiaramente al di sotto di 20 ng/dl**

I ricercatori chiariscono poi che, pur essendo attualmente disponibili dati che associano la carenza di vitamina D a malattie diverse da quelle osteoporotiche, non si conoscono i dosaggi necessari di integrazione per ridurre l'incidenza di tali patologie, ed è quindi bene procedere con cautela per evitare prescrizioni di fatto inutili. Inoltre, il documento ricorda che anche se la prevenzione dell'ipovitaminosi deve passare attraverso l'adozione di un corretto stile di vita, la luce solare nel nostro paese non contiene una radiazione UVB sufficiente a far produrre vitamina D nella cute per molti mesi all'anno (autunno e inverno).

L'analisi si sposta poi sulle molecole prescritte come integrazione. La forma inattiva della vitamina D, il colecalciferolo, è la più utilizzata, viene solitamente prescritta sotto forma di gocce o flaconcini e deve essere attivata prima nel fegato e poi nel rene. Altre molecole, come il **Calcifediolo**, sono già parzialmente attive al momento dell'assunzione e generalmente non causano particolari effetti indesiderati. I metaboliti del tutto attivi sono invece utilizzati solo in pazienti con insufficienza renale o carenza di ormone paratiroideo, e possono causare un aumento del rischio di ipercalcemia.

Un'analisi recente condotta per valutando tutti i dati disponibili pubblicati mettono in dubbio l'efficacia della integrazione farmacologica

Association Between Calcium or Vitamin D Supplementation and Fracture Incidence in Community-Dwelling Older Adults A Systematic Review and Meta-analysis Jia-Guo Zhao, MD; Xian-Tie Zeng, MD; Jia Wang, MD; Lin Liu, MD (*Nutrients* 2018. doi: 10.3390/nu10050546 <http://www.mdpi.com/2072-6643/10/5/546>

Questa analisi ha confermato il sospetto che integrazioni di Ca e Vit D non **siano utili** nella prevenzione dell'osteoporosi e di altri disturbi legati alla carenza di Vit D. E' noto che la vit D, efficace nel suo ruolo protettivo, è quella autoprodotta.

Purtroppo nei nostri climi ci sono molti mesi dove l'esposizione al sole è difficile. Inoltre l'inquinamento in città contribuisce a schermare i raggi UV utili. Infine, molte creme estetiche per il viso contengono anche fattori di protezione solare.

Il rischio per chi non conduce, almeno nel fine settimana, sport all'aria aperta fuori città è quello di non produrre vit D per molti mesi dell'anno.

Questi sono i motivi per i quali molta popolazione pare essere a rischio di ipovitaminosi: il valore soglia però sembra essere inferiore a quello riportato dai laboratori (20 e non 30 ng/ml)

key messages

-per prevenire la carenza di Vit D occorre esporre la maggior superficie di cute possibile al sole nel tempo libero, soprattutto in inverno e autunno

-bisogna scegliere aree non inquinate (in montagna i raggi sono più vicini ed efficaci)

-in autunno/inverno non è necessario usare creme solari ad alta protezione (attenzione alle creme cosmetiche che ne possono contenere)

- l'esposizione va fatta durante un'attività motoria per evitare i danni da prolungata esposizione; l'attività motoria consente inoltre di scoprirsi di più e migliora il metabolismo osseo