

Linee Guida sull'uso della Vitamina D nella Prevenzione delle Malattie

Numerosi studi hanno dimostrato una correlazione tra la concentrazione di Vitamina D (Vit.D) nel sangue e una varietà di patologie comuni, muscolo-scheletriche, metaboliche, cardiovascolari, infettive, autoimmuni e neoplastiche. Queste associazioni hanno portato a larga prescrizione empirica della Vit.D e ad aumento di richieste del dosaggio di laboratorio della stessa nella popolazione generale. Inoltre, data la variabilità stagionale di disponibilità di raggi UV e la diminuita esposizione alla luce del sole per abbigliamento coprenti e/o scarsa permanenza all'aperto, la popolazione generale conta esclusivamente sull'assunzione orale di Vit.D. Siccome però i cibi ricchi in vitamina D sono scarsi (olio di fegato di merluzzo e, in percentuali molto basse, uova, salmone e pesce azzurro), si ricorre a una supplementazione con combinazione di cibi fortificati e integratori che la contengono. Tuttavia, il legame causa-effetto tra livello di Vit.D e malattia rimane incerto in molte delle condizioni citate, come incerto rimane il rapporto rischio-beneficio della somministrazione di Vit.D nella loro prevenzione.

Recentemente da un'Associazione di Endocrinologia americana sono state emanate delle Linee Guida con lo scopo di porre un limite alla supplementazione di Vit.D in quantità superiore a quella raccomandata per l'apporto giornaliero, e di scoraggiare l'esecuzione del dosaggio ematico di Vit.D nei soggetti in salute.

Vitamina D. A chi è raccomandata

POPOLAZIONE	EFFETTO	FORZA
Bambini/adolescenti 1-18 anni	Prevenzione del RACHITISMO Potenziale riduzione del rischio di infezioni respiratorie	++
Donne in gravidanza	Riduzione del rischio di complicanze materne, fetali e neonatali	++
Adulti oltre 75 anni	Riduzione del rischio di mortalità	+++
Adulti con pre-diabete	Riduzione del rischio di sviluppare Diabete di tipo 2 conclamato	+++

In questi gruppi è raccomandata la somministrazione giornaliera più che quella intermittente (una volta/settimana, una volta/mese). Il dosaggio è empirico, dedotto dagli studi clinici alla base delle linee guida, poiché quello ottimale per questi gruppi non è noto.

La Vitamina D non è raccomandata negli adulti in salute <75 anni.

Il **dosaggio della Vit. D 25 (OH)D nel sangue** come screening non è raccomandato, né nella popolazione generale né nei soggetti appartenenti ai gruppi della tabella.

Infatti, in base ai trial clinici, non si possono stabilire "valori di riferimento" in base ai quali determinare dosaggi associati a specifici benefici clinici.

La USPSTF nel 2018 ha emanato una raccomandazione riguardante la somministrazione di Vit.D per la prevenzione delle fratture degli anziani in comunità. Tale raccomandazione è attualmente in revisione, e la sua pubblicazione avverrà nel prossimo futuro.

Revisione. Dott.ssa Maddalena Saitta

Febbraio 2025

RIFERIMENTI

Marie B. Demay, et al. Vitamin D for the Prevention of Disease: An Endocrine Society Clinical Practice Guideline *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, June 3, 2024.

<https://doi.org/10.1210/clinem/dgae290> <https://academic.oup.com/jcem/article/109/8/1907/7685305>