

Supplementazione di Vitamina D: le nuove raccomandazioni dell'*Endocrine Society*

1

Quali sono le principali novità?

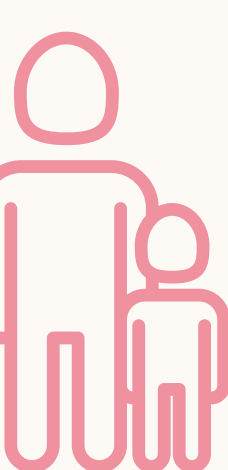
- ✓ **Eliminazione delle soglie rigide di sufficienza/deficit**
L'unico valore da considerare è <20 ng/mL, indicativo di una carenza grave.
- ✓ **Scoraggiamento del dosaggio routinario**
In assenza di condizioni patologiche specifiche, non è più raccomandato di routine.
- ✓ **Approccio alla supplementazione più mirato**
L'uso empirico della vitamina D è consigliato solo in gruppi specifici con comprovati benefici clinici.



Supplementazione empirica: per quali gruppi è consigliata?

- ✓ **Bambini e adolescenti (1-18 anni):** prevenzione del rachitismo e riduzione del rischio di infezioni respiratorie.
- ✓ **Anziani (≥ 75 anni):** possibile riduzione della mortalità per tutte le cause.
- ✓ **Donne in gravidanza:** minore rischio di pre-eclampsia, parto pretermine e miglior crescita fetale.
- ✓ **Soggetti con prediabete:** possibile prevenzione della progressione verso il diabete di tipo 2.

2



3

Dosaggio sistematico della 25(OH)D: perché non è indicato nella popolazione generale?

- ✓ **Non ci sono soglie cliniche definite:** solo il valore <20 ng/mL viene considerato per carenze gravi.
- ✓ **Impatto economico:** test diffusi su larga scala generano costi inutili senza reali vantaggi clinici.
- ✓ **Non cambia l'approccio terapeutico:** nei soggetti sani, la supplementazione empirica è sufficiente senza bisogno di monitoraggio.



Quali sono gli effetti extra-scheletrici della vitamina D?

- ✓ Riduzione della mortalità per cancro.
- ✓ Miglioramento della funzione immunitaria e riduzione delle infezioni respiratorie.
- ✓ Possibile effetto protettivo cardiovascolare.
- ✓ Rallentamento della progressione del prediabete verso il diabete tipo 2.

4



5

Perché è preferita la somministrazione giornaliera di colecalciferolo (vitamina D3)?

- ✓ **Migliore stabilità dei livelli sierici,** rispetto a dosi intermittenti.
- ✓ **Maggior efficacia clinica,** soprattutto negli effetti immunomodulatori.
- ✓ **Minore rischio di effetti collaterali,** rispetto ai regimi basati sui boli o non quotidiani.



CONCLUSIONI

Le nuove raccomandazioni promuovono una supplementazione mirata nei gruppi a rischio e senza il bisogno di dosare sistematicamente la 25(OH)D nella popolazione sana. Cresce l'attenzione sui benefici extra-scheletrici, mentre la somministrazione giornaliera di vitamina D3 resta la scelta più efficace.

Un approccio più razionale, basato sulle evidenze, per una gestione ottimale della vitamina D!



PER APPROFONDIMENTI

Supplementazione di vitamina D: le nuove raccomandazioni dell'*Endocrine Society* per la prevenzione primaria

Sintesi delle nuove raccomandazioni 2024 dell'*Endocrine Society*: supplementazione vitaminica D per la prevenzione primaria.

**PACINI
EDITORE
MEDICINA**