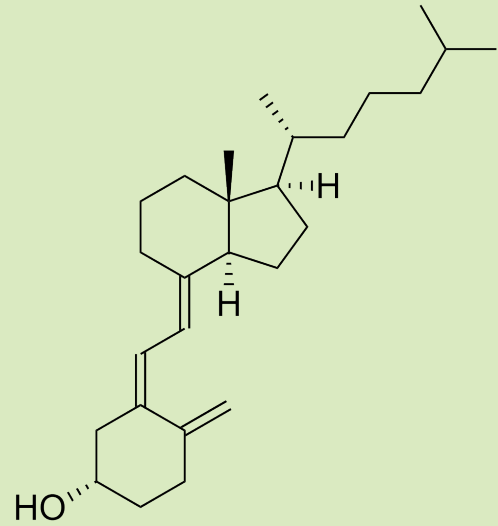


VITAMINA D

Studio scientifico

Xu H-W, et al "Does vitamin D status influence lumbar disc degeneration and low back pain in postmenopausal women? A retrospective single-center study" Menopause 2020.



La vitamina D può influenzare la discopatia degenerativa lombare (indebolimento del disco intervertebrale che va incontro a fenomeni di disidratazione delle sue componenti e a diminuzione della sua resistenza alle sollecitazioni funzionali) e la lombalgia (dolore alla colonna vertebrale) nelle donne in postmenopausa? Uno studio retrospettivo (Studio nel quale i dati raccolti si riferiscono ad eventi che si sono verificati).

Questo nuovo studio ha valutato lo stato della vitamina D nelle donne in postmenopausa e il suo rapporto con la degenerazione del disco e il mal di schiena. Il trial ha concluso che la carenza di vitamina D è altamente prevalente nelle donne in postmenopausa e che una concentrazione sierica di vitamina D inferiore a 10 ng/mL, che indica una grave carenza, dovrebbe essere considerato un indicatore di degenerazione del disco grave e dolore lombare. Ha inoltre identificato ulteriori fattori di rischio come il fumo, l'IMC elevato e l'osteoporosi per il dolore lombare oltre alla carenza di vitamina D.

Diversi fattori preesistenti predispongono le donne a un rischio più elevato di dolore lombare moderato o grave, anche se la carenza di vitamina D è stato quello più forte (odds ratio 5,791, 95% CI 1,57 - 21,38, P = 0,008). Ecco i dati per gli altri fattori di rischio considerati: fumo: OR 4,18 (95% CI 1,12 - 19,89), osteoporosi: OR 3,33 (95% CI 1,39 - 7,94), mancanza di supplementazione di vitamina D: OR 2,85 (95% CI 1,29 - 6,26), moderata carenza di vitamina D (da 10 a < 30 ng/mL): OR 3,03 (95% CI 1,10 - 8,31), IMC più alto: OR 1,18 per punto (95% CI 1,06 - 1,32). La grave carenza di vitamina D è stata anche legata ad un più alto grado di degenerazione del disco lombare nella parte bassa della schiena, in particolare la regione lombosacrale delle vertebre L4/L5, L5/S1 e L1/S1.

Lo studio

Questa analisi comprendeva i dati di 232 donne in post-menopausa che hanno frequentato il reparto di chirurgia spinale di un unico ospedale a causa di dolori lombari. Sulla base della risonanza magnetica, tutte le donne presentavano un certo grado di degenerazione del disco lombare, compresa l'ernia del disco intervertebrale, la stenosi del canale spinale o l'instabilità spinale.

I livelli sierici 25(OH)D sono stati misurati con campioni di sangue a digiuno notturno. Con un livello medio di vitamina D di 19,38 ng/mL, il 75% di questa coorte aveva una carenza di vitamina D, mentre un altro 13% era considerato gravemente carente di vitamina D. Solo il 12,5% di queste donne aveva livelli normali di vitamina D superiori a 30 ng/mL.

Tuttavia, il gruppo di Xu ha sottolineato che le associazioni tra degenerazione del disco lombare e bassi livelli di vitamina D sono stati significativi solo in quelli gravemente carenti.

“Pertanto, ipotizziamo che solo livelli estremamente bassi di vitamina D influenzino la degenerazione del disco”, hanno dichiarato, e hanno suggerito che sarebbe giustificato uno studio clinico che valuti l'effetto dell'integrazione di vitamina D sulla prevenzione e il trattamento della degenerazione del disco e del dolore lombare inferiore.

“Questo studio mostra che livelli molto bassi di vitamina D sono stati collegati a una maggiore probabilità di dolore lombare da moderato a grave e di degenerazione del disco lombare più grave, forse a causa degli effetti benefici che la vitamina D ha sulla sensibilità al dolore nervoso e muscolare, sulla forza e la massa muscolare e sull'infiammazione.

Anche se non tutte le donne hanno bisogno di un'integrazione di vitamina D, questo parla dell'importanza di evitare gravi stati di carenza di vitamina D”, dice la Dr. Stephanie Faubion, direttore medico della The North American Menopause Society.