

MENOPAUSIA AL DÍA

Dos estudios encuentran que la vitamina D con o sin calcio puede reducir las caídas y la tasa de fracturas en mujeres mayores

Effects of vitamin D and calcium supplementation on falls: a randomized controlled trial. J Bone Mineral Res 2003; 18: 343-351.

BISCHOFF HA, STAHELIN HB, DICK W, ET AL

Suplementos conteniendo vitamina D y calcio, pero no el calcio sólo tienen un efecto benéfico en la reducción de las caídas en mujeres mayores, de acuerdo a este estudio randomizado, doble ciego. Un total de 122 mujeres entre 63 y 99 años (promedio de edad, 85.3 años) quienes estuvieron en cuidado geriátrico por largos períodos, fueron asignadas a recibir 1,200 mg/día de calcio con y sin 800 IU/día de vitamina D por 12 semanas. El objetivo primario fue el número de caídas por persona. Usando un análisis de intención de tratar, los sujetos en el grupo de calcio más vitamina D tuvieron un 49% de reducción en caídas ($p > 0.01$) comparadas con las recipientes de calcio solo. La terapia combinada también mejora significativamente la función del músculo esquelético.

Evidencia Nivel I

Effect of four monthly oral vitamin D3 (cholecalciferol) supplementation on fractures and mortality in men and women living in the community: randomized double-blind controlled trial. BMJ 2003; 326: 469-474.

TRIVEDI DP, DOLL R, KHAW KT.

Tomando una alta dosis oral de suplemento de vitamina D cada 4 meses, puede reducir significativamente el número de fracturas en hombres y mujeres mayores, de acuerdo a este estudio randomizado, doble ciego y controlado con placebo realizado en Inglaterra. Un total de 268 mujeres y hombres entre 65 y 85 años que vivían en una comunidad se asignaron a un suplemento que contenía 100.000 UI de vitamina D ó placebo. Las cápsulas se tomaron una vez cada 4 meses durante 5 años que duró el estudio. Comparado con los recipientes de placebo, el grupo de vitamina D tuvo un RR de 0.78 (95% IC, 0.61-0.99) para cualquier primer fractura y RR de 0.67 (95% IC, 0.48-0.93) para la primera fractura de cadera, muñeca, antebrazo o columna. Los recipientes de vitamina D también tuvieron 12% de reducción de mortalidad, aunque los resultados no fueron significantes. Los hallazgos fueron consistentes en hombres y mujeres.

Evidencia Nivel I

Comentario. Investigadores anteriores han reportado que los suplementos de vitamina D y calcio pueden reducir significativamente la pérdida ósea y el riesgo de fracturas. El grupo de Bischoff y col. y Trivedi y col. confirman esos resultados. Ambos estudios fueron bien hechos con diseños piloto randomizados y doble ciegos. Aunque las muestras fueron pequeñas, ellos constituyen la base para futuros ensayos más grandes.

Chloe Gaines, PhD, RN, FNP-BC
Associate Professor
Prairie View A&M University
Houston, TX

Comentario. Estos dos estudios citan beneficios de los suplementos de vitamina D en las personas mayores con bajos niveles de 25-hidroxivitamina D. En uno, Bischoff y col reportaron suplemento con 800 UI/día de vitamina D mejorando la función muscular y disminuyendo el riesgo de caídas. En el otro, Trivedi y col. encontraron que el suplemento con vitamina D en cantidades de 100.000 UI cada 4 meses (o 833UI/día) reducen el riesgo de fracturas en 2.686 personas. El último estudio, el suplemento fue enviado por correo a las casas de las personas cada 4 meses por 5 años. Yo alentaría a Trivedi y col. a determinar si su estrategia de suplementación en una base amplia es costo-efectiva. Si lo es, esta estrategia podría cambiar la práctica a nivel gubernamental e institucional. Mientras tanto, para que los clínicos hagan recomendaciones a sus pacientes ancianos, esos estudios apoyan los beneficios de consumir 800 UI/día de vitamina .

Bess Dawson-Hughes, MD
Professor of Medicine and Director
Bone Metabolism Laboratory
USDA Nutrition Center on Aging
Tufts University
Boston, MA