

**Πρόληψη οστεοπόρωσης: Ξεχάστε τη βιταμίνη D
(συστ ανασκόπηση & μετα-ανάλυση) THE LANCET**

Αν και πρόσφατες μετα-αναλύσεις σχετικά με τη χορήγηση **βιταμίνης D χωρίς συνχορήγηση Ca** δεν έχουν δείξει προστασία από το κάταγμα (λόγω μειωμένης ισχύος των μελετών ή ανεπαρκών δόσεων ή τέλος λόγω μη στόχευσης σε ειδικούς πληθυσμούς) το 50% των ενηλίκων > 50 ετών συνεχίζουν να λαμβάνουν τέτοια συμπληρώματα. Με σκοπό να εκτιμηθεί αν η βιταμίνη D (D3 ή D2, αλλά όχι D-μεταβολίτες) επηρεάζει την BMD έγινε μια συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας (Web of Science, Embase, και Cochrane Database)

- 23 άρθρα πληρούσαν τα κριτήρια της μελέτης, 19 εκ των οποίων αφορούσαν κυρίως τη λευκή φυλή. Επίπεδα 25-hydroxyvitamin D < 50 nmol/L διαπιστώθηκαν σε 8 μελέτες (n=1791). Σε 10 μελέτες (n=2294), οι ασθενείς λάμβαναν δόσεις βιταμίνης D < 800 IU /d
- Μόνο 1 μελέτη έδειξε όφελος από την παρέμβαση σε περισσότερα από 1 σημεία εκτίμησης BMD (lumbar spine, femoral neck, total hip, trochanter, total body, forearm)
- Τα αποτελέσματα της μετα-ανάλυσης έδειξαν ΕΝΑ ΜΙΚΡΟ όφελος στον αυχένα του μηριαίου, με ετερογένεια μεταξύ των μελετών, χωρίς άλλες αναφερόμενες ωφέλιμες δράσεις σε άλλα σημεία (ακόμη και στο ολικό ισχίο)

Συμπερασματικά, η συνεχιζόμενη εκτεταμένη λήψη βιταμίνης D για την **πρόληψη οστεοπόρωσης από ενήλικους της κοινότητας χωρίς ειδικούς παράγοντες κινδύνου για ανεπάρκεια βιταμίνης D δεν είναι δόκιμη**

Effects of vitamin D supplements on bone mineral density: a systematic review and meta-analysis. Ian R Reid, Mark J Bolland, Andrew Grey. **The Lancet**, Early Online Publication, **11 October** 2013 doi:10.1016/S0140-6736(13)61647-5