

Fall prevention with supplemental and active forms of vitamin D: a meta-analysis of randomised controlled trials

H A Bischoff-Ferrari, director of centre on aging and mobility,^{1,2} B Dawson-Hughes, director of bone metabolism laboratory,³ H B Staehelin, professor emeritus,⁴ J E Orav, associate professor of biostatistics,⁵ A E Stuck, professor of geriatrics,⁶ R Theiler, head of rheumatology,⁷ J B Wong, professor of medicine,⁸ A Egli, fellow,¹ D P Kiel, associate professor of medicine,⁹ J Henschkowski, fellow^{1,6}

Bischoff-Ferrari HA, Dawson-Hughes B, Staehelin HB, et al. Fall prevention with supplemental and active forms of vitamin D: a meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ* 2009;339:b3692

Cada año, una de cada tres personas de 65 años o más experimenta al menos una caída, con un 9% de caídas que conducen a una visita a la sala de emergencias y un 5-6% que resulta en una fractura. La prevención de caídas, por lo tanto, se ha convertido objetivo de salud pública, especialmente a medida que aumenta la proporción de personas mayores de la población. La vitamina D tiene efectos directos sobre la fuerza muscular modulada por receptores específicos de vitamina D presentes en el tejido muscular humano. La miopatía por deficiencia severa de vitamina D se presenta como debilidad y dolor muscular, pero es reversible con suplementos de vitamina D. En varios ensayos de personas mayores con riesgo de deficiencia de vitamina D, la suplementación con vitamina D mejoró la fuerza, la función y el equilibrio en un patrón relacionado con la dosis. Lo más importante es que estos beneficios se tradujeron en una reducción de las caídas.

El objetivo de este metanálisis de ensayos controlados aleatorios fue probar la eficacia de los suplementos de vitamina D y formas activas de vitamina D con o sin calcio para prevenir caídas entre personas mayores. La vitamina D suplementaria en una dosis de 700-1000 UI al día redujo el riesgo de caídas entre las personas mayores en un 19% y en un grado similar a las formas activas de vitamina D. Las dosis de vitamina D suplementaria de menos de 700 UI o concentraciones en suero de 25- hidroxivitamina D inferiores a 60 nmol / l pueden no reducir el riesgo de caídas entre las personas mayores.

Para saber más da clic en la siguiente liga:

<https://doi.org/10.1136/bmj.b3692>