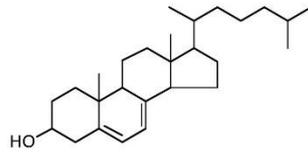
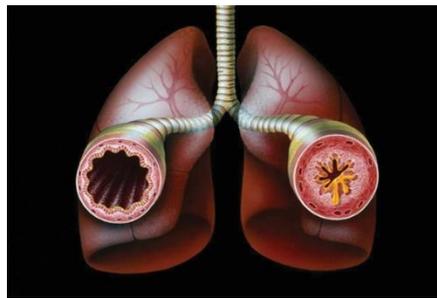


La vitamina D può ridurre la gravità dell'asma bronchiale.

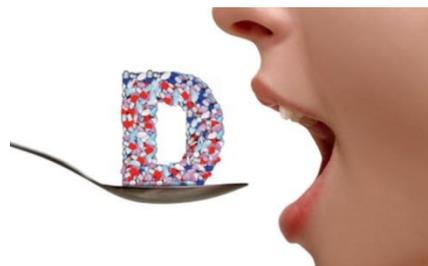


Struttura della vitamina D

I benefici della vitamina D sulle malattie allergiche, e in particolare sull'asma, sono stati segnalati da anni (e più volte segnalati anche sul nostro sito). Ultimamente aumentano e si rafforzano le evidenze in proposito, confermate dalle ricerche più recenti. Malgrado i numerosi farmaci presenti sul mercato farmaceutico l'asma costituisce ancora oggi un grave problema a livello mondiale. Ogni anno negli Stati Uniti, ci sono circa 1,8 milioni di visite al pronto soccorso per gli attacchi d'asma, e questa forma morbosa causa negli U.S.A. 10 decessi ogni giorno.



Il Prof. Adrian Martineau, della Queen Mary University di Londra (QMUL) nel Regno Unito, assieme al suo team, ha recentemente pubblicato i dati di una ricerca sull'argomento, sul *The Lancet Respiratory Medicine*. I ricercatori hanno scoperto che le persone con asma che assumevano integratori di vitamina D, insieme ai farmaci usuali, avevano il 50% in meno di probabilità di rischio di accessi al pronto soccorso o di ricovero in ospedale a causa di un attacco d'asma. Inoltre, i ricercatori hanno scoperto che la supplementazione di vitamina D determinava un ridotto consumo di farmaci antiasmatici.



La vitamina D è essenziale per la salute umana. Questa vitamina non solo facilita l'assorbimento di calcio, fondamentale per le per la salute delle ossa, ma aiuta anche a rafforzare il sistema immunitario. È quest'ultima funzione che ha portato i ricercatori a studiare la vitamina D come possibile trattamento per l'asma. Le infezioni respiratorie, come il comune raffreddore o l'influenza, sono cause che scatenano frequentemente sintomi asmatici. Alcuni studi hanno suggerito che la vitamina D può aiutare ad abbassare il rischio di attacchi d'asma indotti da infezioni respiratorie, rafforzando il sistema immunitario.

Per ottenere una migliore comprensione di questa associazione, il Prof. Martineau e colleghi hanno condotto una revisione di sette studi randomizzati controllati che hanno esaminato gli effetti dell'integrazione di vitamina D sulla gravità dell'asma. La revisione includeva un totale di 955 soggetti con asma, i quali stavano ricevendo un trattamento standard per la condizione. È stato rilevato che l'aggiunta della vitamina D alle terapie tradizionali riduceva la necessità di visite al Pronto Soccorso correlate all'asma e riduceva anche i ricoveri ospedalieri dovuti alla stessa causa. Questa riduzione si verificava nel 50% dei casi rispetto al placebo.



Inoltre, negli adulti asmatici, l'integrazione con vitamina D ha ridotto il consumo di farmaci steroidi del 30% e portava la frequenza di eventi asmatici per persona all'anno da 0,43 eventi a 0,30 eventi per persona all'anno. Da un'analisi di sottogruppi, i ricercatori hanno scoperto che i pazienti i cui livelli di vitamina D erano maggiormente bassi all'inizio dello studio presentavano il maggior beneficio dall'integrazione di vitamina D. Il loro consumo di farmaci diminuiva del 55%.



Questi risultati spingono i ricercatori a procedere con ulteriori studi clinici in materia, che confermino i risultati in un gruppo di pazienti ancora più ampio e diversificato. "La vitamina D è sicura da prendere e relativamente economica", conclude il prof. Martineau, "quindi l'integrazione rappresenta una strategia potenzialmente economica per ridurre questo problema".

BIBLIOGRAFIA

Vitamin D supplementation to prevent asthma exacerbations: a systematic review and meta-analysis of individual participant data.

Jolliffe DA, Greenberg L, Hooper RL, Griffiths CJ, Camargo CA Jr, Kerley CP, Jensen ME, Mauger D, Stelmach I, Urashima M, Martineau AR. Lancet Respir Med. 2017 Nov;5(11):881-890.

Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data.

Martineau AR, Jolliffe DA, Hooper RL, Greenberg L, Aloia JF, Bergman P, Dubnov-Raz G, Esposito S, Ganmaa D, Ginde AA, Goodall EC, Grant CC, Griffiths CJ, Janssens W, Laaksi I, Manaseki-Holland S, Mauger D, Murdoch DR, Neale R, Rees JR, Simpson S Jr, Stelmach I, Kumar GT, Urashima M, Camargo CA Jr. BMJ. 2017 Feb 15;356:i658

Vitamin D for the management of asthma.

Martineau AR, Cates CJ, Urashima M, Jensen M, Griffiths AP, Nurmatov U, Sheikh A, Griffiths CJ. Cochrane Database Syst Rev. 2016 Sep 5;9:CD011511.

Vitamin D3 supplementation in patients with chronic obstructive pulmonary disease (ViDiCO): a multicentre, double-blind, randomised controlled trial.

Martineau AR, James WY, Hooper RL, Barnes NC, Jolliffe DA, Greiller CL, Islam K, McLaughlin D, Bhowmik A, Timms PM, Rajakulasingam RK, Rowe M, Venton TR, Choudhury AB, Simcock DE, Wilks M, Degun A, Sadique Z, Monteiro WR, Corrigan CJ, Hawrylowicz CM, Griffiths CJ. Lancet Respir Med. 2015 Feb;3(2):120-130.