

El uso profiláctico de vitamina D reduce las caídas en adultos mayores

Objetivo

Revisar la evidencia científica sobre la efectividad de la vitamina D en prevención de caídas en ancianos.

Fuente y selección de datos

Revisión sistemática en las bases de datos Cochrane, Medline (Enero 1960 a Febrero 2004) y Embase/Excerpta Medica; en los resúmenes de las Conferencias de Sociedad Americana de Investigación Osea y Mineral; y en la bibliografía de los estudios relevantes. Además se contactó a los expertos en el área en el intento de encontrar estudios no publicados.

Se seleccionaron estudios controlados, aleatorizados y doble ciego, cuya definición y evaluación de caídas fuera explícita y que comparasen en pacientes mayores de 60 años el uso profiláctico de cualquier tipo de vitamina D vs. recibir calcio o placebo durante períodos de dos meses a tres años. Los individuos podían ser institucionalizados o ambulatorios, y debían estar en condiciones estables de salud.

Extracción de datos

Fueron extraídos por tres autores independientes que utilizaron criterios predefinidos que incluyeron indicadores de calidad de los estudios.

Resultados principales

Se hallaron cinco trabajos que cumplían los criterios de inclusión, involucrando 1237 individuos con una edad promedio de 70 años (81% eran mujeres) y analizados por intención de tratar. Las com-

paraciones incluyeron: colecalciferol (CCF) 800UI/día más calcio; CCF 1200mg/día más calcio; CCF 1200mg/día sólo; CCF 400UI/día más calcio; CCF 800 a 1000mg/día contenidos en lácteos más placebo; calcitriol 0,5 microgramos/día más placebo; 1-alfa calcidíol 1µg/día más placebo.

Comparados con el uso de calcio o placebo, los resultados combinados hallaron una reducción relativa de 19% del riesgo de caídas (RRR) estadísticamente significativa en el grupo tratado con vitamina D. Se necesitaría tratar 15 personas con vitamina D para prevenir una caída (IC95%: 9 a 52). Ver tabla 1. No se reportaron casos de hipervitaminosis D ni hipercalcemia.

Tabla 1: efecto de la vitamina D sobre el riesgo de caídas.

Resultados	Número de ensayos clínicos	Grupo Vitamina D	Grupo Control	RR (IC 95%)	NNT (IC95%)
Participantes que tuvieron una caída o más	5 (1237)	30%	37%	19% (6 a 31)	15 (9 a 52)

Conclusiones

La complementación con vitamina D parece reducir un 19% el riesgo de caídas en ancianos institucionalizados o ambulatorios con salud estable. El análisis de los sub-grupos por sexo fue limitado por el pequeño número de hombres incluidos en los trabajos, sin embargo se observaron efectos similares en mujeres y hombres. Se necesitarían otros estudios que evalúen el efecto de las diferentes alternativas de Vitamina D y sus dosis, así como la suplementación de calcio.



Terapéutica

Comentario

Las caídas en los ancianos son una seria preocupación a causa de su alta prevalencia y su potencial morbimortalidad¹, por lo que es importante considerar cualquier intervención para reducirlas. El presente trabajo sugiere que la complementación diaria con Vitamina D puede reducirlas significativamente, siendo impactante el NNT de 15, que sumado su bajo costo hacen la recomendación del complemento con esta vitamina aún más apremiante.

Una explicación fisiológica para el efecto beneficioso de la vitamina en la reducción del riesgo de caídas sería que la 1,25 hidroxivitamina D (su metabolito activo) se liga a un receptor nuclear altamente específico en el tejido muscular, conduciendo a un mejoramiento de la función muscular y acrecentando así la estabilidad. Este efecto de la vitamina D en el músculo sería mediado por la síntesis de proteínas "de novo", que incidirían en el crecimiento de

los miocitos a través de un receptor nuclear altamente específico para vitamina D que se expresa en los músculos humanos. En efecto, el rápido comienzo del beneficio (dos a tres meses en dos de los estudios seleccionados) lo hace comparable al observado en intervenciones que enfatizan el ejercicio físico¹.

Conclusiones del comentador

La correcta metodología del trabajo y el impacto de la intervención aunado a su bajo costo y ausencia de riesgos, hacen que la recomendación de la complementación rutinaria con vitamina D en los ancianos deba ser considerada.

Alberto Bonetto [Médico Geriatra, Hospital Italiano Centro Agustín Rocca.]

Bonetto A. El uso profiláctico de Vitamina D reduce las caídas en adultos mayores. Evid Actual Pract Ambul. 2005;8:165. Comentado de: Bischoff-Ferrari HA, Dawson-Hughes B, Willett WC, et.al. **Effect of vitamin D on falls: a meta-analysis.** JAMA.2004; 291:1999-2006. PMID: 15113819.

Referencias

1. Tinetti, ME and col. Risk factors for falls among elderly persons living in the community. N.Engl.J.Med. 1988; 319:1701-1707.