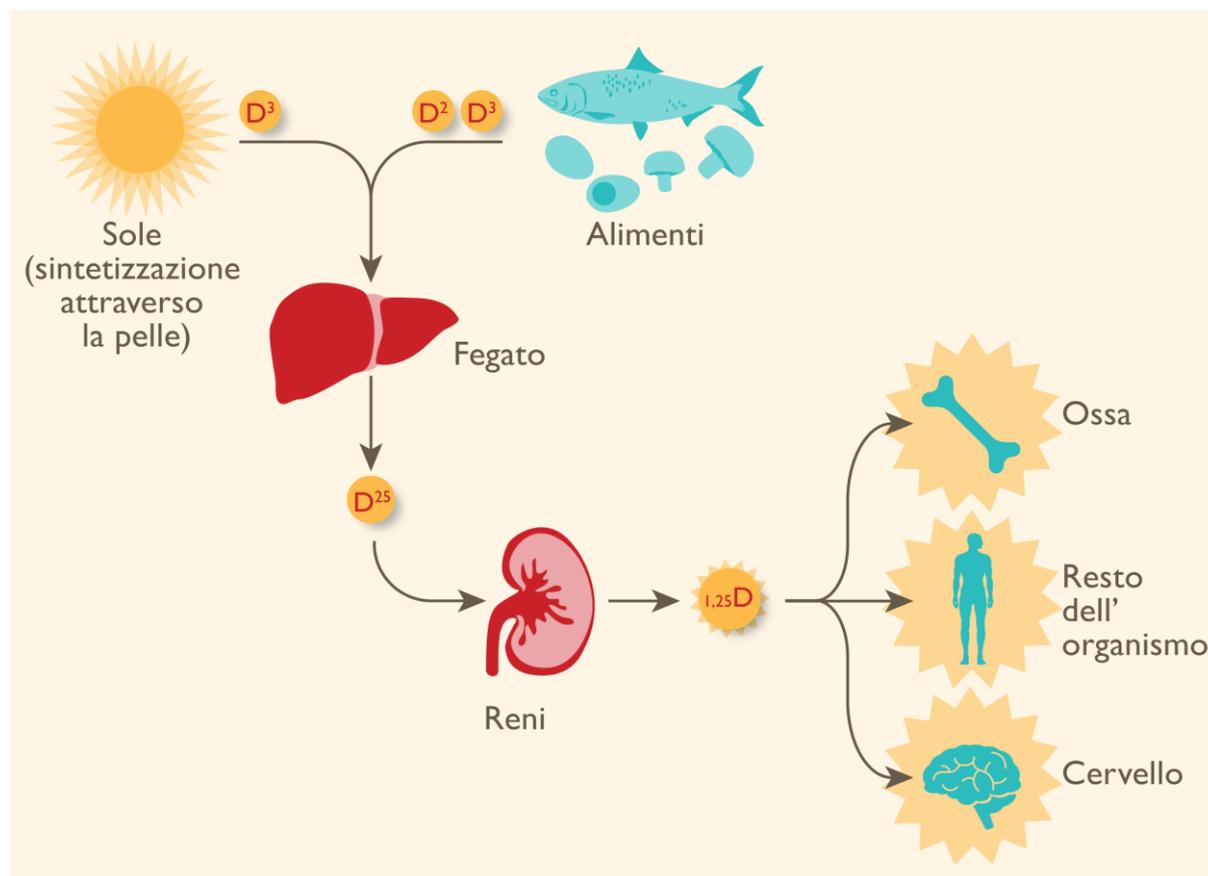


La vitamina D migliora le funzioni cerebrali nei pazienti con SM

L'effetto della vitamina D nella sclerosi multipla (SM) è stato studiato in modo intensivo. Recenti risultati di una serie di studi hanno evidenziato diversi aspetti dell'effetto della vitamina D nei pazienti con SM.



La luce solare è la nostra fonte principale di vitamina D. Quando la pelle viene esposta alle radiazioni ultraviolette del sole, produce vitamina D₃. Possiamo anche assumere vitamina D attraverso la dieta assumendo alimenti come pesce, tuorli d'uovo e funghi. La vitamina D attraverso il flusso sanguigno raggiunge il fegato. Qui subisce una prima trasformazione che le consente di raggiungere i reni, dove viene convertita nella sua forma attiva, la vitamina 1,25D, che può influenzare il metabolismo di molti organi, interagendo con diversi geni. Un esempio è l'intestino tenue ove aumenta l'assorbimento intestinale del calcio. La vitamina 1,25D nelle ossa dello scheletro consente di assorbire il calcio e nel cervello e agisce da neuroprotettore, svolgendo un ruolo di modulatore sulle funzioni e dello sviluppo cerebrale.

La vitamina D migliora le funzioni cerebrali nei pazienti con SM



Uno studio¹ ha analizzato l'impatto della vitamina D su uno specifico tipo di funzione cerebrale chiamata cognizione. In questo studio, pazienti con SM sono stati divisi in due gruppi. Un gruppo includeva pazienti con livelli bassi di vitamina D; il secondo gruppo era composto da pazienti con livelli normali di vitamina D.

I partecipanti allo studio hanno dovuto svolgere alcuni esercizi per misurare le funzioni cerebrali e rispondere a diverse domande per misurare il livello di ansia e stabilire lo stile di vita (quantità di esercizio fisico, eventuale supporto familiare e molti altri aspetti).

I pazienti con livelli di vitamina D bassi hanno assunto integratori a base di vitamina D per 3 mesi, mentre i pazienti con livelli normali non hanno assunto integratori. Dopo 3 mesi, tutti i pazienti hanno dovuto ripetere gli stessi esercizi e rispondere alle stesse domande. I risultati hanno evidenziato che maggiore è il livello di vitamina D, migliori sono le funzioni cerebrali. Dopo l'assunzione di integratori a base di vitamina D, i livelli di ansia sono diminuiti ed è anche stato osservato un miglioramento delle funzioni cerebrali.

L'esercizio fisico ha avuto un effetto positivo sulle funzioni cerebrali in tutti i pazienti, ma più evidente in quelli con livelli di vitamina D bassi.

Livelli di vitamina D alti potrebbero essere correlati a una minore perdita della materia grigia



Un altro studio recentemente pubblicato² ha indagato sul possibile meccanismo di questo effetto. Gli autori hanno evidenziato che nei pazienti con SM, livelli di vitamina D più elevati potrebbero proteggere le cellule del sistema nervoso centrale. I dati della RM di 65 pazienti hanno consentito di identificare un'associazione tra livelli di vitamina D e alterazioni cerebrali dei pazienti con SM. Le scansioni sono state analizzate per misurare il volume della materia grigia e la perdita di tessuto cerebrale nel tempo.

Gli autori dello studio ritengono che livelli maggiori di vitamina D nel sangue siano correlati a livelli più elevati di materia grigia cerebrale. Nei pazienti con SM, bassi livelli di vitamina D sono correlati a recidive e a lesioni cerebrali. Ad oggi non è ancora chiaro se livelli ridotti di vitamina D possano realmente causare la SM. Per approfondire questa correlazione complessa sono necessari ulteriori dati di altri studi.

La vitamina D: un nuovo mezzo per contrastare l'affaticamento?



I dati osservazionali suggeriscono che livelli più elevati di vitamina D (e una maggiore esposizione ai raggi UV) possono essere associati ad una riduzione del rischio di recidive e avere un'influenza positiva sulla depressione e sull'affaticamento. L'affaticamento è uno dei sintomi disabilitanti più comuni nella SM. Tuttavia, non è ancora stato approvato alcun medicinale per trattare specificamente l'affaticamento correlato alla SM. Un recente studio controllato verso placebo³ ha evidenziato che l'alfacalcidolo, un analogo della vitamina D, riduce notevolmente il numero di recidive e, in base alle autosegnalazioni, diminuisce significativamente l'affaticamento. Questi cambiamenti sono di rilevanza clinica, con un miglioramento della qualità della vita per i pazienti con SM che hanno assunto alfacalcidolo. Il ruolo della vitamina D o della fototerapia dovrà essere ulteriormente valutato in studi clinici per poter confermare un effetto sulla sclerosi multipla.

Quali opzioni sono disponibili?

Esistono opinioni diverse sull'utilità degli integratori a base di vitamina D nei pazienti con SM.

Gli integratori a base di vitamina D sono già utilizzati in pazienti con SM e livelli di vitamina D insolitamente bassi, ma alcuni studi in corso stanno valutando l'utilità della somministrazione di tali integratori nel trattamento generale della malattia.

Gli autori dello studio raccomandano di assumere integratori a base di vitamina D durante tutto l'anno, ma soprattutto nei mesi invernali quando l'esposizione alla luce del sole è limitata. Il medico di base sarà in grado di stabilire l'utilità dell'assunzione di integratori a base di vitamina D.

1. *Darwish H. et al. Congress of the European Committee for Treatment and Research in MS (ECTRIMS) 2015. Parallel Session 2 Abstract 129. Effect of vitamin D replacement on cognition in multiple sclerosis (MS) patients.*
2. *Mowry EM. et al. Eur J Neurol. 2015 Oct 31. [Epub ahead of print]. Vitamin D in clinically isolated syndrome: evidence for possible neuroprotection.*
3. *Achiron A. et al. Mult Scler. 2015; 21(6):767-75. Effect of Alfacalcidol on multiple sclerosis-related fatigue: A randomized, double-blind placebo-controlled study.*