

A vitamina D, em doses elevadas, diminui quedas em idosos

Autores da tradução:

Pablo Gonzáles Blasco^I

Marcelo Rozenfeld Levites^{II}

Cauê Mônico^{III}

Sociedade Brasileira de Medicina de Família

QUESTÃO CLÍNICA

A suplementação com vitamina D previne quedas em idosos?

RESUMO

Doses de 700 UI a 1.000 UI por dia de vitamina D (seja na forma de calcitriol ou colecalciferol) impedem uma queda adicional para cada 11 pacientes idosos que as tomam regularmente. Fórmulas com doses menores não são eficazes. Considerando seu baixo custo, disponibilidade adequada e poucos efeitos colaterais, a vitamina D (com ou sem cálcio) deve ser um suplemento regular em pacientes com mais de 65 anos de idade, uma vez que aproximadamente um em cada três idosos sofre quedas a cada ano.

Nível de evidência: 1a = revisão sistemática de ensaios clínicos aleatórios controlados com metanálise.

DESENHO DO ESTUDO

Revisão sistemática de ensaios clínicos aleatórios seguida de metanálise.

CASUÍSTICA

População geral com 65 anos de idade ou mais.

DISCUSSÃO

A vitamina D, além de seu efeito sobre a resistência óssea, também afeta a força muscular e, em pacientes com deficiência desse nutriente, aumenta a força muscular, a função e o equilíbrio.

Uma revisão sistemática,¹ que realizou busca virtual em quatro bases de dados (Cochrane Library, Medline via Ovid e via PubMed, Embase e BIOSIS), contato com especialistas e busca de referências, incluiu oito estudos aleatórios controlados e um total de 2.426 indivíduos com mais de 65 anos, com o objetivo de avaliar a eficácia da suplementação de altas doses de vitamina D na prevenção de quedas em idosos.

Foram excluídos os estudos que não foram aleatórios, os de curto prazo, estudos de vitamina D intramuscular e os estudos

que não avaliaram a frequência de queda como desfecho primário. Os ensaios incluídos na análise primária seguiram quesitos de qualidade (desenho duplo-cego, mascaramento da alocação para tratamento e acompanhamento dos pacientes e da adesão) e não foi encontrada evidência de viés de publicação. Dois pesquisadores extraíram, de forma independente, os dados dos estudos incluídos.

Cinco dos oito estudos também incluíram a suplementação de cálcio tanto para os pacientes tratados quanto para os que receberam placebo.

Doses elevadas (700-1000 UI/dia) de vitamina D diminuíram o risco de queda em 19% entre 2 e 36 meses de tratamento, e para cada 11 pacientes que receberam vitamina D e não placebo, um episódio de queda foi evitado no período (número necessário para tratar, NNT = 11; intervalo de confiança, IC 95% = 7-20).

COMENTÁRIO

Uma situação comum na prática clínica diária é a solicitação, por parte de pacientes idosos e seus familiares, da suplementação diária com vitaminas. Hoje sabemos que essa prática pode ser maléfica quando não bem indicada. Esse estudo mostrou que a suplementação de vitamina D nas doses especificadas e em pacientes com mais de 65 anos tem efeito preventivo na ocorrência de quedas, ainda que não haja dados sobre efeitos adversos associados a esta prática teoricamente possíveis.

Uma importante limitação desta revisão/metanálise foi não explicitar os dados sobre a qualidade metodológica dos estudos incluídos, apesar de o artigo informar os quesitos dessa avaliação de qualidade.

REFERÊNCIA

1. 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.

^IMédico de família, doutor em Medicina, diretor científico e membro-fundador da Sociedade Brasileira de Medicina de Família (Sobramfa).

^{II}Médico de família e diretor da Sociedade Brasileira de Medicina de Família (Sobramfa).

^{III}Médico de família e membro da Sociedade Brasileira de Medicina de Família (Sobramfa).