Vitamina D, sonno e dolore: correlazioni biologiche e cliniche

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

de Oliveira DL, Hirotsu C, Tufik S, Andersen ML.
The interfaces between vitamin D, sleep and pain
J Endocrinol. 2017 Jul; 234 (1): R23-R36. doi: 10.1530/JOE-16-0514. Epub 2017 May 23

Fare il punto sulle correlazioni fra livelli di vitamina D, qualità del sonno e percezione del dolore: è questo l'obiettivo dell'articolo di Daniela Leite de Oliveira e collaboratori, del Dipartimento di Psicobiologia presso l'Università Federale di San Paolo, Brasile.
Questi i punti cardine del lavoro:
- il ruolo della vitamina D nel **metabolismo osteominerale** è ben noto;
- numerosi studi suggeriscono che essa svolga un'importante funzione anche in altri meccanismi biologici, e in particolare sulla **sensibilità nocicettiva** e sulla **modulazione del ritmo sonno-veglia**;
- il **sonno** è un processo regolato dall'ipotalamo e da altre regioni del sistema nervoso centrale, con la mediazione di diversi neurotrasmettitori;
- il **dolore** è regolato da diversi meccanismi del sistema nervoso centrale e periferico;
- a livello di sistema nervoso periferico, il sistema immunitario sostiene i processi infiammatori che contribuiscono all'**iperalgesia**;
- i **disturbi del sonno** sono correlati all'iperalgesia, e sono stati recentemente associati a bassi livelli di vitamina D;
- la **vitamina D**, a sua volta, è inversamente correlata a diverse patologie caratterizzate da dolore, come la fibromialgia e le malattie reumatiche;
- questi studi, in altre parole, documentano **una possibile azione della vitamina D sui meccanismi regolatori del sonno e del dolore**;
- la supplementazione di vitamina D, associata a una buona igiene del sonno, può pertanto avere **un ruolo importante nella prevenzione e nella cura** delle condizioni caratterizzate da dolore cronico.