Mal di schiena in menopausa: decisiva la carenza di vitamina D

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

Xu HW, Yi YY, Zhang SB, Hu T, Wang SJ, Zhao WD, Wu DS.
Does vitamin D status influence lumbar disc degeneration and low back pain in postmenopausal women? A retrospective single-center study
Menopause. 2020 Feb 10. doi: 10.1097/GME.0000000000001499. [Epub ahead of print]

Verificare la correlazione fra livelli di vitamina D e degenerazione dei dischi lombari nelle donne in menopausa, e i fattori epidemiologici che influenzano il mal di schiena: è questo l'obiettivo dello studio di H.W. Xu e collaboratori, del Dipartimento di Chirurgia Spinale presso la Tongji University School of Medicine di Shanghai, Cina.
La ricerca è stata condotta su **232 donne** (età media: 65.6 ± 10.1 anni). Il **turnover osseo** è stato misurato tramite elettrochemiluminescenza, la **degenerazione dei dischi intervertebrali** è stata valutata con il metodo di Pfirrmann, mentre tutte le altre informazioni su condizioni di salute e stili di vita sono state raccolte con appositi questionari.
Questi, in sintesi, i risultati:
- il **livello medio di vitamina D** rilevato nel campione è pari a 19.38 ± 9.21 ng/mL;
- la prevalenza della **carenza grave** (<10 ng/mL) e del **livello normale30 ng/mL) è rispettivamente del 12.9% e del 12.5%;**
- le donne gravemente carenti di vitamina D **presentano punteggi più elevati su scala analogica visuale per il mal di schiena (P = 0.002), punteggi T più bassi di densità minerale ossea (P = 0.004) e una più severa degenerazione dei dischi nella regione lombosacrale (P < 0.05);**
- in particolare, c'è una correlazione inversa **fra livelli di vitamina D e gravità della degenerazione dei dischi (P < 0.05);**
- anche il fumo **e il** peso corporeo **correlano con una più elevata incidenza di dolore da moderato a severo (P < 0.05).**