

Menopausa: la carenza di vitamina D e il sovrappeso predispongono al mal di schiena

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

Commento a:

Chen H, Xu HW, Zhang SB, Yi YY, Wang SJ.

Vitamin D inadequacy combined with high BMI affects paraspinal muscle atrophy and pain intensity in postmenopausal women

Climacteric. 2022 Aug;25(4):376-382. doi: 10.1080/13697137.2021.1990257. Epub 2021 Oct 25

Valutare l'effetto della carenza di vitamina D e dell'elevato peso corporeo sul livello di atrofia dei muscoli paraspinali e sull'intensità del mal di schiena lombare nelle donne in menopausa: è questo l'obiettivo dello studio condotto da una équipe di ricercatori cinesi provenienti dalla Tongji University di Shanghai e dalla Jingtangshan University di Jiangxi.

Lo studio è stato condotto su **365 donne**, suddivise in 4 gruppi in funzione dell'indice di massa corporea (BMI) e dello status della vitamina D. Tre gli outcome della ricerca:

- atrofia dei muscoli paraspinali;
- infiltrazione adiposa di tali muscoli;
- intensità del dolore alla schiena.

Dall'analisi dei dati è emerso che, rispetto ai controlli, un elevato BMI associato a carenza di vitamina D accresce in misura statisticamente significativa il rischio di:

- **infiltrazione adiposa** superiore al 50% (grado 2);
- **forza di presa della mano** (hand grip strength) inferiore a 16 kg (OR = 8.96, $p < 0.001$);
- punteggio al test "Short Physical Performance Battery" (ideato per valutare la **funzionalità degli arti inferiori**) non superiore a 8 (OR = 3.69, $p < 0.001$);
- **livello di dolore** superiore a 3 su scala analogica visuale (OR = 4.76, $p < 0.001$).

In conclusione, nelle donne in menopausa la carenza di vitamina D, associata a sovrappeso, correla con il livello di **atrofia dei muscoli paraspinali** e **l'intensità del mal di schiena**. La **supplementazione della vitamina** e il **controllo del peso** attraverso corretti stili di vita sono dunque decisivi nella prevenzione del dolore lombare e nella tutela della qualità di vita.