Disturbi dell'umore da sindrome premestruale: i benefici della vitamina D nelle adolescenti

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

Commento a:
Tartagni M, Cicinelli MV, Tartagni MV, Alrasheed H, Matteo M, Baldini D, De Salvia M, Loverro G, Montagnani M.
Vitamin D supplementation for premenstrual syndrome-related mood disorders in adolescents with severe hypovitaminosis D
J Pediatr Adolesc Gynecol. 2016 Aug;29(4):357-61. doi: 10.1016/j.jpag.2015.12.006

Valutare i benefici della supplementazione di vitamina D sui disturbi dell'umore correlati alla sindrome premestruale nelle adolescenti: è questo l'obiettivo dello studio randomizzato contro placebo condotto da Massimo Tartagni e collaboratori, del Dipartimento di Scienze biomediche e Oncologia umana presso l'Università di Bari "Aldo Moro".
Lo studio, ormai classico in letteratura nonostante risalga ad anni molto recenti, è stato condotto su **158 giovani affette da carenza grave di vitamina D** (≤10 ng/mL) e di età compresa fra i 15 e i 21 anni:
- al **primo gruppo** (n=80) sono state somministrate una prima dose di 200.000 UI di vitamina D, seguita da 25.000 UI ogni due settimane, per un periodo di 4 mesi;
- al **secondo gruppo** (n=78) è stato somministrato il placebo.
Nelle pazienti del gruppo 1, i livelli di vitamina D hanno raggiunto **il range di normalità** (35-60 ng/mL) dopo il primo mese di trattamento, e si sono mantenuti stabili per tutta la durata dello studio.
Inoltre, al termine del trattamento, i punteggi di tutti i principali sintomi emotivi erano diminuiti in misura significativa:
- **ansia**: da 51 a 20 ($P < .001$ rispetto alla baseline);
- **irritabilità**: da 130 a 70 ($P < .001$);
- **facilità al pianto**: da 41 a 30 ($P < .001$);
- **tristezza**: da 51 a 31 ($P < .001$);
- **disturbi relazionali**: da 150 a 70 ($P < .001$).
Di converso, non si sono osservati miglioramenti significativi nel gruppo trattato con **placebo**.
A livello di **eventi avversi**, nausea e stipsi non hanno fatto registrare differenze fra i due gruppi.
Lo studio indica come la vitamina D possa costituire **una terapia sicura ed efficace** dei disturbi dell'umore correlati alla sindrome premestruale nelle giovani donne.