

Disturbi dell'umore da sindrome premenstruale: 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, Cincinelli 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 premenstruale 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 premenstruale nelle giovani donne.