La vitamine D n’est pas nocive même à forte dose

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-05-11 14:58:29 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude réalisée par les chercheurs de la Clinique Mayo, à Rochester dans le Minnesota a révélé que même les taux de vitamine D classés comme élevés ne sont pas nocifs.

Pour réaliser leur analyse, les chercheurs ont utilisé les données du Projet épidémiologique de Rochester, entre 2002 et 2011. Sur 20 308 échantillons de sang analysés, seuls 8 % présentaient un taux de vitamine D supérieur à 50 ng/ml, ce qui est considéré comme « élevé » ; pas même 1 % des échantillons n’avaient un taux supérieur à 100 ng/ml.

« Nous avons constaté que même chez ceux qui présentaient un taux élevé de vitamine D, supérieur à 60 ng/ml, le risque d’hypercalcémie (taux élevé de calcium dans le sang) n’augmentait pas avec le taux de vitamine D », a déclaré le coauteur, Thomas D. Thacher.

Les taux élevés de vitamine D s’observaient principalement chez les femmes de plus de 65 ans. Cela n’était pas surprenant car ce groupe d’âge prend très souvent ce type de supplément, déclare M. Thacher.

Un réel surdosage toxique en vitamine D n’a été constaté que chez une seule personne : le taux de vitamine D avait atteint 364 ng/ml après la prise de 50 000 UI (unités internationales) de vitamine D chaque jour pendant trois mois. La limite supérieure recommandée pour les personnes carencées en vitamine D est de 4 000 UI par jour.