La vitamine D réduirait le risque de chutes chez les personnes âgées

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-08-25 22:05:06 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude pilote américaine publiée dans la revue « Journal of the American Geriatrics Society », a révélé que des suppléments de vitamine D pourraient jouer un rôle clé dans le maintien de l'intégrité et la force musculaires et réduire ainsi le risque de chutes chez les personnes âgées.

Les chercheurs ont réalisé un essai randomisé en simple aveugle auprès de 68 personnes âgées qui recevaient leurs repas à partir d'un programme de repas à domicile, Meals-on-Wheels. Sur une période de 5 mois, la moitié des participants ont reçu un supplément mensuel de vitamine D de 100 000 UI et l'autre moitié, un placebo. Au début de l'étude, plus de la moitié des participants avaient une concentration insuffisante en vitamine D, inférieure à 20 ng/ml dans le sang, et moins d'un quart des participants avaient une concentration optimale de 30 ng/ml ou plus. La supplémentation en vitamine D a conduit à une concentration suffisante chez 33 des 34 participants, et un taux optimal pour 29 des 34 participants. En outre, les personnes qui avaient reçu de la vitamine D ont déclaré environ moitié moins de chutes par rapport à celles du groupe contrôle.

« Même si ces premiers résultats sont encourageants, nous devons les confirmer dans le cadre d'un essai à plus grande échelle », explique Mme Houston, l'auteure principale de l'étude. Un essai clinique est actuellement en cours pour déterminer comment la vitamine D influe sur les facteurs de risque de chutes, comme l'équilibre et la force musculaire.