Une carence en vitamine D augmente le risque de fracture de stress

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-12-24 23:18:51 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude américaine a révélé que les personnes qui pratiquent des activités à fort impact en ayant un faible taux de vitamine D pourraient accroître leur risque de fracture de stress. Les athlètes en activité doivent s'assurer que leur taux de vitamine D est suffisant, déclarent les cliniciens.

Les chercheurs ont analysé les dossiers de 124 patients qui avaient présenté des fractures de stress supposées des membres inférieurs sur une période de trois ans. Tous les participants avaient effectué des radiographies puis un examen IRM si la radiographie n'avait pas mis en évidence de fracture.

Le taux sérique de vitamine D des 53 patients a été mesuré dans les trois mois suivant le diagnostic. Selon les normes recommandées par le Conseil de la vitamine D, qui considèrent un taux de 40 à 80 ng/ml comme suffisant, 80 % des patients étaient plus ou moins carencés en vitamine D. En utilisant les normes établies par la Société d'endocrinologie (30 à 100 ng/ml), un patient sur deux était carencé en vitamine D.

« Au vu de ces constatations, nous recommandons un taux sérique de vitamine D d'au moins 40 ng/ml pour se prémunir des fractures de stress, en particulier chez les personnes actives qui aiment s'adonner à des activités à plus fort impact » explique l'auteur de l'étude, Jason R. Miller. La vitamine D, cependant, n'est pas le seul facteur prédictif de fracture de stress, a-t-il souligné. Il est tout aussi important de recommander un entraînement adapté et progressif pour réduire le risque.