

ASSOCIAZIONE TRA BASSI LIVELLI DI VITAMINA D E DEPRESSIONE IN UNA POPOLAZIONE DI ADULTI SANI

Hoang MT, Delfina BS, Willis BL, Leonard DS, Weiner MF, Brown ES

Association between low serum 25-hydroxy-vitamin D and depression in a large sample of healthy adults: the Cooper Center Longitudinal Study

Mayo Clinic Proceedings, 2011



KEY MESSAGE

La carenza di vitamina D è correlata allo sviluppo di depressione

BACKGROUND

La depressione, è una condizione che interessa milioni di persone in tutto il mondo compromettendo, spesso in maniera drastica, la loro qualità di vita. Identificare i fattori di rischio o i biomarker associati con i sintomi della depressione è di notevole importanza. Come confermato da recenti studi, la vitamina D (una sostanza si produce nel nostro organismo attraverso la luce del sole) svolge azioni non solo a livello osseo, ma anche in altri distretti del nostro organismo, tra cui anche il cervello. I recettori della vitamina D, infatti, sono presenti in molto organi e tessuti e anche in alcuni distretti cerebrali. In aggiunta, è stato osservato che la vitamina D può avere un effetto anche sui neurotrasmettitori, sui mediatori dell'infiammazione, sull'omeostasi del calcio nel cervello e sul fattore di crescita nervoso. Sulla base di queste acquisizioni sono stati intrapresi numerosi studi finalizzati a indagare la possibile correlazione fra livelli di vitamina D ed alcune patologie neurologiche. Studi recenti, infatti, hanno evidenziato che diverse patologie neurologiche come l'Alzheimer, il Parkinson e la Sclerosi Multipla sono associate a bassi livelli di vitamina D.

OBIETTIVO

Determinare se i sintomi depressivi sono associati a livelli più bassi di vitamina D.

DISEGNO

È stato condotto uno studio longitudinale (CCLS = Cooper Center Longitudinal Study) su 12.594 pazienti nella clinica Cooper a Dallas dal Novembre 2006 a Ottobre 2010.

Ai pazienti coinvolti veniva somministrato un questionario per valutare una possibile storia precedente di depressione e venivano valutati i seguenti parametri:

- livelli sierici di 25(OH)D
- sintomi depressivi, misurati mediante indice di depressione CES-D (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale; un punteggio uguale o superiore a 10 indica depressione)



RISULTATI

L'analisi dei dati ha mostrato che livelli più alti di vitamina D erano associati ad un rischio minore di depressione, al contrario, invece, di stati carenziali che sono risultati associati a maggiore probabilità di depressione, soprattutto nei soggetti che in passato avevano già sofferto di tale malattia.

CONCLUSIONI

Dai dati ottenuti, è possibile osservare una stretta associazione tra depressione e bassi livelli di vitamina D nei partecipanti allo studio, soprattutto nei soggetti con precedente storia di depressione. Sulla base di questi risultati emerge la necessità di effettuare studi clinici per valutare l'effetto della supplementazione di vitamina D nei soggetti depressi.