

SUPLEMENTAR COM VITAMINA D?

NÃO CAIA NESSA!

Hipótese

Suplementar com Vitamina D previne queda em idosos?

1ª Etapa - Definir dose ótima

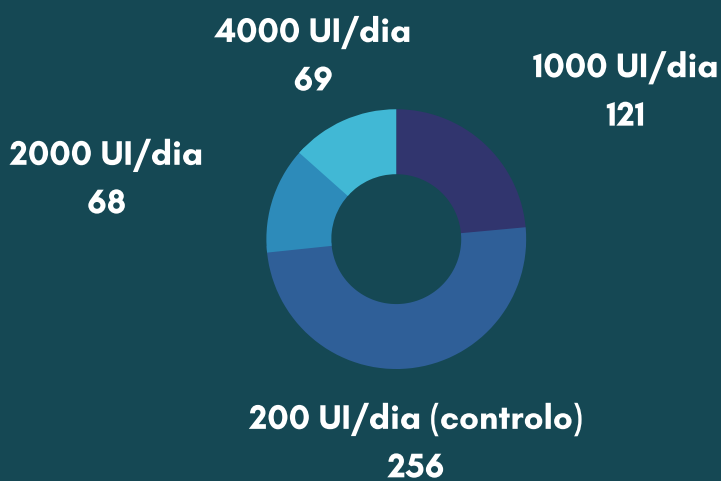


688 Participantes

> 69 anos

Risco de queda
Vit. ↑ D 25 - 72,5 nmol/L

Doses



Nov/2015 - Fev/2018

Dose ótima

O grupo que registou menos quedas durante esta fase foi considerado o grupo com a dose ótima de vitamina D



1000 UI / dia

2ª Etapa - Fase de confirmação



Intervenção

Controlo



1000 UI / dia



200 UI / dia



Mar/2018 - Mai/2019

Critérios para avaliação dos resultados

1. Prevenção de queda
2. Velocidade da marcha

Resultado

Estatisticamente, não houve diferença significativa entre o grupo que sofreu a intervenção e o grupo controlo em nenhum dos critérios avaliados

Bibliografia

Appel LJ, Michos ED, Mitchell CM, et al. The Effects of Four Doses of Vitamin D Supplements on Falls in Older Adults: A Response-Adaptive, Randomized Clinical Trial. Ann Intern Med. 2021;174(2):145-156. doi:10.7326/M20-3812