

В апрельском номере 2025 г журнала The Lancet Diabetes & Endocrinology вышел результат метаанализа, оценивавшего значение витамина D для профилактики острых респираторных инфекций.

Дайджест эндокринологии

Витамин D и ОРВИ



Витамин D для профилактики острых респираторных инфекций

Острые респираторные инфекции (ОРИ) остаются одной из ведущих причин заболеваемости в мире. Последние годы врачи разных специальностей проявляют особый интерес к витамину D. Это связано с публикацией массы исследований, говорящих в пользу тех или иных эффектов этого витамина. В период пандемии новой коронавирусной инфекции витамин D имел пик популярности, что обусловлено его

ролью в модуляции иммунного ответа. Результаты рандомизированных контролируемых испытаний (РКИ), посвященных влиянию витамина D на течение ОРИ были противоречивыми. В 2021 году предыдущий метаанализ 43 РКИ показал статистически значимое, хотя и скромное, снижение риска ОРИ на фоне приема витамина D (ОШ 0,92; 95% ДИ 0,86–0,99). С тех пор было завершено несколько новых крупных исследований, включая одно с участием 15 804 человек, что сподвигло авторов предыдущего метаанализа провести обновление исследования.

Детали проведенного исследования

Целью этого обновленного систематического обзора и метаанализа было переоценить связь между приемом витамина D и профилактикой ОРИ с учетом новых данных.

В финальный анализ вошли данные 64 086 участников из 46 РКИ (40 исследований для первичного сравнения «любой витамин D против плацебо»). Также включены данные трех новых исследований (15 598 участников), добавленных к 43 ранее проанализированным.

Результаты

Прием витамина D не привел к статистически значимому снижению доли участников, перенесших хотя бы одну ОРИ, по сравнению с плацебо.

Анализ подгрупп не выявил убедительных доказательств модификации эффекта в зависимости от:

- **Исходного уровня витамина D:** Не было значимого эффекта ни в одной из групп (исходный уровень <25 нмоль/л, 25-49,9 нмоль/л, 50-74,9 нмоль/л или ≥75 нмоль/л).
- **Возраста:** Защитный эффект был значимым только в группе детей 1-15 лет (ОШ 0,74; 95% ДИ 0,60–0,92), но не в других возрастных группах (<1 года, 16-64 лет, ≥65 лет).
- **Режима дозирования:** Значимое снижение риска наблюдалось только при **ежедневном** приеме (ОШ 0,84; 95% ДИ 0,73–0,97) и в дозах, эквивалентных **400–1000 МЕ/день** (ОШ 0,70; 95% ДИ 0,55–0,89). Однако дополнительный анализ не подтвердил, что эти факторы достоверно изменяли эффект вмешательства.

Витамин D также не оказал статистически значимого влияния на частоту инфекций верхних или нижних дыхательных путей, госпитализаций, назначения антибиотиков, пропусков работы/учебы или смертности от любых причин.

Прием витамина D не повышал частоту серьезных нежелательных явлений.

Выводы для клинической практики

Этот крупнейший на сегодняшний день метаанализ демонстрирует, что защитный эффект витамина D **не является статистически значимым**.

- Рутинный прием добавок витамина D здоровыми людьми для профилактики острых респираторных инфекций не может быть рекомендован на основании имеющихся данных.
- Несмотря на признаки потенциальной пользы в некоторых подгруппах (дети, ежедневный прием низких доз), эти результаты не были надежно подтверждены и, вероятно, не являются достаточным основанием для изменения общих рекомендаций.
- Витамин D продемонстрировал хороший профиль безопасности, поэтому его назначение по другим показаниям остается оправданным (профилактика рахита, здоровье костей)..

Таким образом, текущие доказательства не поддерживают широкое использование витамина D в качестве средства профилактики ОРИ среди общей популяции.

Источник: Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory infections: systematic review and meta-analysis of stratified aggregate data

Jolliffe, David A et al. The Lancet Diabetes & Endocrinology, Volume 13, Issue 4, 307 - 320.

Ссылка:

<https://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587%2824%2900348-6/fulltext>