

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
---------------	----------------	-------------	---------------	-------------

Rubrica	Alimentazione e salute			
----------------	-------------------------------	--	--	--

52/53	La Repubblica	30/05/2013	<i>ARTICOLAZIONI PENSATECI PRIMA (V.Pini)</i>	2
-------	---------------	------------	---	---

In Italia sono più di nove milioni le persone che soffrono di patologie articolari. Un problema che nei casi più gravi, come l'artrosi, rende difficile camminare o alzarsi da una sedia. Sedentarietà, obesità, errori nell'alimentazione e nell'attività fisica sono fra le cause. Ma si può agire in anticipo

ARTICOLAZIONI PENSATECI PRIMA

VALERIA PINI

Provocano dolore e possono diventare invalidanti. In Italia più di 9 milioni di persone soffrono di patologie articolari. La sedentarietà e un'alimentazione sbagliata possono accelerare l'insorgere di questa malattia. Un problema che nei casi più gravi, come nell'artrosi, può rendere difficili movimenti semplici, come camminare, salire le scale, alzarsi dalla sedia, lavarsi o vestirsi. I dolori sono spesso concentrati nelle piccole e grandi articolazioni, come mani, piedi e ginocchia. Col passare del tempo queste strutture, che collegano l'apparato muscolare a quello osseo, tendono a deteriorarsi. Una condizione frequente nel 67% della popolazione che ha superato i 55 anni, soprattutto se di sesso femminile (64%) o se in sovrappeso (56%). Secondo i dati di un sondaggio GfkEurisko a soffrire sono soprattutto persone che vivono al Nord (60%). Il dolore articolare, ricordano gli esperti, non va sottovalutato perché ha un forte impatto sulla qualità della vita. La chiave per affrontare gli anni che passano, diminuendo le probabilità di ammalarsi, è quella della prevenzione. Anche perché già dopo i 40 anni è faci-

le che nascano i primi, piccoli problemi alle articolazioni. E quando i fastidi compaiono è tardi, perché il processo degenerativo è già in corso. «I dolori persistenti delle articolazioni - spiega il professor Paolo Cherubino, presidente della Società italiana di ortopedia e traumatologia (Siot) - sono sintomi quasi sempre di osteoartrosi. Le malattie più diffuse sono l'artrosi, l'artrite e le forme secondarie, cioè autoimmuni, come l'artrite reumatoide. Le cause, a oggi, non sono ancora del tutto conosciute. Sappiamo che c'è una serie di fattori di rischio che possono favorirne la comparsa: l'essere donna, l'ereditarietà, il sovrappeso, la presenza di malformazioni, l'età». Ma non è possibile scongiurare l'insorgere della malattia? «Alcune patologie possono essere prevenute con una vita sana, che vuol dire movimento e non strapazzo. Altre no, perché per esempio le alterazioni articolari provocate da malattie e deformità congenite o da infezioni o traumi difficilmente possono essere prevenute», aggiunge Cherubino. «La diagnosi precoce delle malattie reumatiche che colpiscono le articolazioni è fondamentale per identificare la patologia all'esordio e poter quindi prescrivere la terapia più adatta al caso. Questo al fine di prevenirne l'evoluzione e soprat-

tutto il danno che essa può provocare riducendo la qualità di vita - spiega il professor Marco Matucci Cerinic, presidente della Società italiana di reumatologia - In alcuni casi esistono anche cibi da evitare. Per i gottosi sono banditi quelli che contengono proteine animali e gli alcolici. Nel caso delle spondiloartrosi, che colpiscono la colonna vertebrale, vanno invece evitati gli alimenti che possono infiammare l'intestino». Fra questi ci sono bibite gassate, grassi e alcune verdure come broccoli, cavolfiore e cavolo. In alcuni casi anche il lattosio può dare fastidio».

Il primo passo da fare per una buona prevenzione è quello di cambiare le abitudini di vita: ridurre il peso, che aggrava la condizione soprattutto nelle "articolazioni cuscinetto" (quelle del ginocchio, per esempio) e fare qualche esercizio mirato. Gli obesi sono più a rischio: due su tre sono infatti destinati ad ammalarsi di artrosi del ginocchio nel corso della vita.

«La prevenzione, soprattutto per l'artrosi, ha un ruolo fondamentale nell'evoluzione delle patologie degenerative articolari. L'attività motoria ben eseguita è la principale terapia, ma è utile anche per la prevenzione - spiega Feliceantonio Didomenica, direttore di Riabilitazio-

ne motoria al Cam di Monza - Sono consigliati gli sport che non sovraccaricano le articolazioni, specie degli arti inferiori, come il nuoto e la bicicletta. Si possono comunque svolgere tutte le attività motorie, magari in palestra assistiti da un bravo istruttore».

Le nostre articolazioni non vanno sottoposte a eccessi di carico. «Per gli over 50 sono infatti consigliate attività meno pesanti come nuoto, bici, golf», aggiunge Dido-
menica. «Fin da bambini si può fare sport per proteggere le articolazioni anche in età adulta - aggiunge Paolo Migliavacca, allenatore Giovanili Fottbal club internazionale - I ragazzi possono fare esercitazioni di mobilità articolare, e, dopo i 14-15 anni, stretching e potenziamento muscolare».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Gli sport sono un antidoto ai dolori: meglio quelli che non sovraccaricano gli arti inferiori come il nuoto e la bicicletta

La diagnosi precoce di una malattia reumatica è fondamentale per identificarla e determinare la terapia adatta

artrosi/1

Il costo sociale della malattia

L'artrosi è una malattia degenerativa delle articolazioni che colpisce in Italia più di 4 milioni di persone. I costi di questa patologia sono enormi: 6,5 miliardi di euro all'anno e una produttività ridotta per ogni paziente quantificabile in 722 euro al mese. I sintomi compaiono negli over 60, ma i segni radiologici che indicano l'inizio dei danni alle ossa possono presentarsi già verso i 40 anni. Questa patologia assorbe il 15% delle visite dei medici di famiglia. Le cure sono oggi focalizzate sul miglioramento dei sintomi, in particolare sull'attenuazione del dolore, attraverso farmaci antinfiammatori.

artrosi/2

Le ginocchia al primo posto

Uno studio epidemiologico, nell'ambito del Progetto Veneto anziani, ha analizzato la frequenza dell'artrosi su un campione di oltre 3.000 over 65 residenti nelle province di Padova e Rovigo. Sono state eseguite radiografie di mani, ginocchia e anche; inoltre fotografie delle mani per poter registrare il grado di deformità. È emerso che il 20% dei pazienti era affetto da artrosi delle ginocchia, il 19% delle mani e l'11% dell'anca. Inoltre gravi limitazioni funzionali e disabilità affliggevano il 14% delle donne e il 10% degli uomini colpiti da artrosi agli arti inferiori. Tra i fattori di rischio più importanti, oltre all'età e a precedenti traumi e fratture, era presente il sovrappeso.

l'esperta Samantha Biale: "La prevenzione si fa con la dieta e gli integratori"

Cacao, salmone e peperoni la salute vien mangiando

FRANCESCA ALLIATA BRONNER

Le articolazioni sono come le ossa: il bagaglio si costruisce fin da bambini». Samantha Biale, nutrizionista e autrice del libro *Dieta B-factor* (Sperling & Kupfer), non ha dubbi: «La prevenzione può influire molto sul buon funzionamento e sull'azione ammortizzante delle cartilagini. Fin dai primi anni di vita, soprattutto attraverso una giusta alimentazione. Anche se col tempo i dolori possono arrivare comunque per vari motivi. Come tutti gli altri tessuti connettivi dell'organismo, la cartilagine è una struttura viva e dinamica che viene costantemente demolita e rimpiazzata. Quando si logora più velocemente rispetto al tempo impiegato dall'organismo a sostituirle, ecco che si crea il problema».

I primi segni di cedimento della cartilagine sono il segnale di una vita sregolata caratterizzata da fumo e alcol

Un problema che, in Italia, sta ai primi posti tra le malattie croniche. «Il 10 per cento della popolazione italiana - racconta Samantha Biale - deve fare i conti con le articolazioni rigide e doloranti. Le cartilagini con segni di cedimento prematuro sono spesso il segnale di una vita sregolata caratterizzata da fumo e alcol, ma anche e soprattutto da un'alimentazione squilibrata e spesso dal sovrappeso, anche da piccoli, che alla lunga si paga. Stress metabolici e sovraccarichi cronici delle giunture, dunque, compromettono l'efficienza motoria ed elastica dell'organismo».

Non a caso sono sempre più numerosi i trenta-quarantenni che restano bloccati, per esempio, per il dolore al ginocchio che di solito arriva come acciaccio della vecchiaia e invece colpisce anche i più giovani, fra i quali atleti e persone

che svolgono lavori pesanti o caratterizzati da movimenti ripetitivi. Ma ci accorgiamo che la salute delle articolazioni è importante solo quando ci fanno male. Ed è tardi per guarire.

In che modo l'alimentazione può influire sul loro buon funzionamento? «Sia chiaro, non esistono miracoli in grado di migliorare rapidamente la salute delle strutture elastiche dell'organismo, c'è però una dieta equilibrata che, seguita nel tempo, garantisce il perfetto funzionamento dell'intero sistema. Tendini e cartilagini com-

presi». Consigli per la dieta? «Due le sostanze che non dobbiamo mai farci mancare: gli Omega 3 e la vitamina C. Non sempre infatti i grassi sono nemici del benessere e non sempre l'aggettivo "vegetale" fa rima con salutare. Gli acidi grassi Omega 3 tipici di pesci come il salmone, le ostriche e il pesce azzurro sono i migliori amici delle articolazioni; ma anche noci, cioccolato fondente, soia, avena e olio di lino, fonte principe di Omega 3, che consiglio di usare abitualmente miscelato con l'extravergine di oliva per smussare il gusto poco gradevole. Quest'ultimo è un vero toccasana per le articolazioni grazie alla presenza di oleocantale, molecola capace di inibire gli enzimi responsabili dell'infiammazione. La vitamina C, invece, protegge le cellule dall'azione dannosa dei radi-

Non sempre i grassi sono nemici del benessere: gli Omega 3, contenuti in alcuni tipi di pesce, sono un toccasana contro le infiammazioni

cali liberi, ma soprattutto è essenziale per la produzione endogena di collagene, il costituente fondamentale delle cartilagini».

Quindi arance a iosa? «Un altro mito da sfatare: le arance hanno meno vitamina C del ribes, della rucola e dei peperoni (questi ne contengono tre volte di più). Inol-

tre, per la formazione e il mantenimento dell'integrità delle cartilagini sono importanti anche zinco, manganese e rame, minerali base che si trovano in alimenti quali fegato, cioccolato fondente, funghi secchi (zinco); avocado, mirtillo, legumi secchi, uovo (manganese); cacao, molluschi, crostacei (rame)».

Ma non sempre è facile alimentarsi bene. Come garantirci la dose quotidiana indispensabile di queste sostanze? «Sicuramente sono utili gli integratori naturali: capsule di olio di pesce (in genere ottenuto da salmone o sardine) dall'azione antinfiammatoria e glucosamina, sostanza fondamentale per le cartilagini che l'organismo ricava dal glucosio, ma che dopo i 35 anni diminuisce: non resta che assumerla dall'esterno con pillole da prendere a cicli. Da sola è già efficace, ma gli studi hanno dimostrato che la sua associazione a vitamina C e Omega 3 ne accelera e ne potenzia l'efficacia a lungo termine. Sempre rispettando una sana alimentazione». Il corpo, alla lunga, ringrazierà.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Le articolazioni e i loro problemi

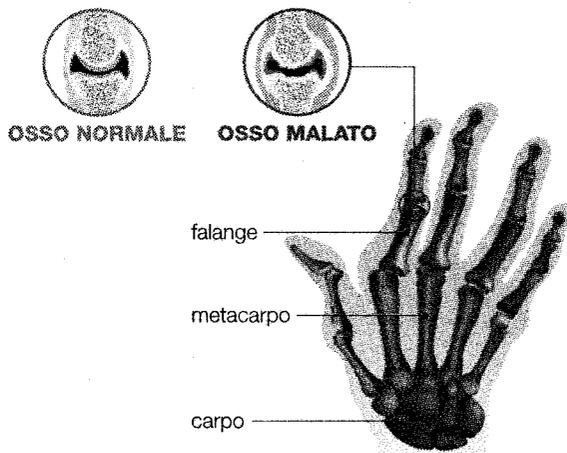
Le articolazioni sono giunzioni tra capi ossei. Permettono la mobilità tra osso e osso e consentono i movimenti. Sono di tre tipi: mobili, semimobili e fisse

POLSO

La sindrome più frequente nel polso è quella del tunnel carpale. È una neuropatia dovuta all'irritazione o alla compressione del nervo mediano nel suo passaggio attraverso il canale carpale

DITA

Le piccole articolazioni della mano sono le vittime preferite dell'artrite reumatoide, che portano a deformazioni e difficoltà di movimento delle dita



MANO DEFORMATA

SINTOMI

- Infiammazione intorno alle giunture
- Dolore e gonfiore alle articolazioni
- Rigidità articolare
- Ipofonia muscolare
- Anomalie tendinee



5 REGOLE CONTRO IL DOLORE



ALIMENTAZIONE

Seguire una dieta equilibrata per mantenere il giusto peso corporeo, per non sovraccaricare le articolazioni



ESERCIZIO FISICO

Una corretta attività fisica è utile per mantenere il tono muscolare e preservare la mobilità articolare



FISIOTERAPIA

Seguire una fisioterapia o capire se alcuni movimenti articolari o posizioni che assumiamo richiedano una correzione



DIAGNOSI

Rivolgersi al medico in caso di dolori persistenti. Una diagnosi corretta è fondamentale per il trattamento



CURA

Scegliere il corretto trattamento farmacologico: il medico consiglierà la cura più indicata per il dolore e per rallentare il fenomeno degenerativo

INTERVENTI

IN ITALIA

15-20mila

interventi all'anno che si eseguono sulle articolazioni

500-700

interventi all'anno alle articolazioni della mano: cioè la rottura o lo strappo del legamento che dà stabilità tra il metacarpo e la falange. I più colpiti sono i giocatori di pallacanestro e i ciclisti

INFOGRAFICA ANNALISA VARLOTTA

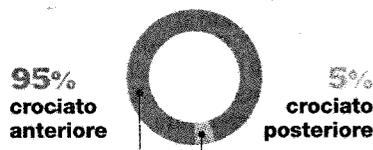


GINOCCHIO

Le articolazioni più sottoposte ad usura, soprattutto al carico del peso corporeo, sono quelle più colpite da osteoartrite, una patologia degenerativa, non infiammatoria, della cartilagine articolare

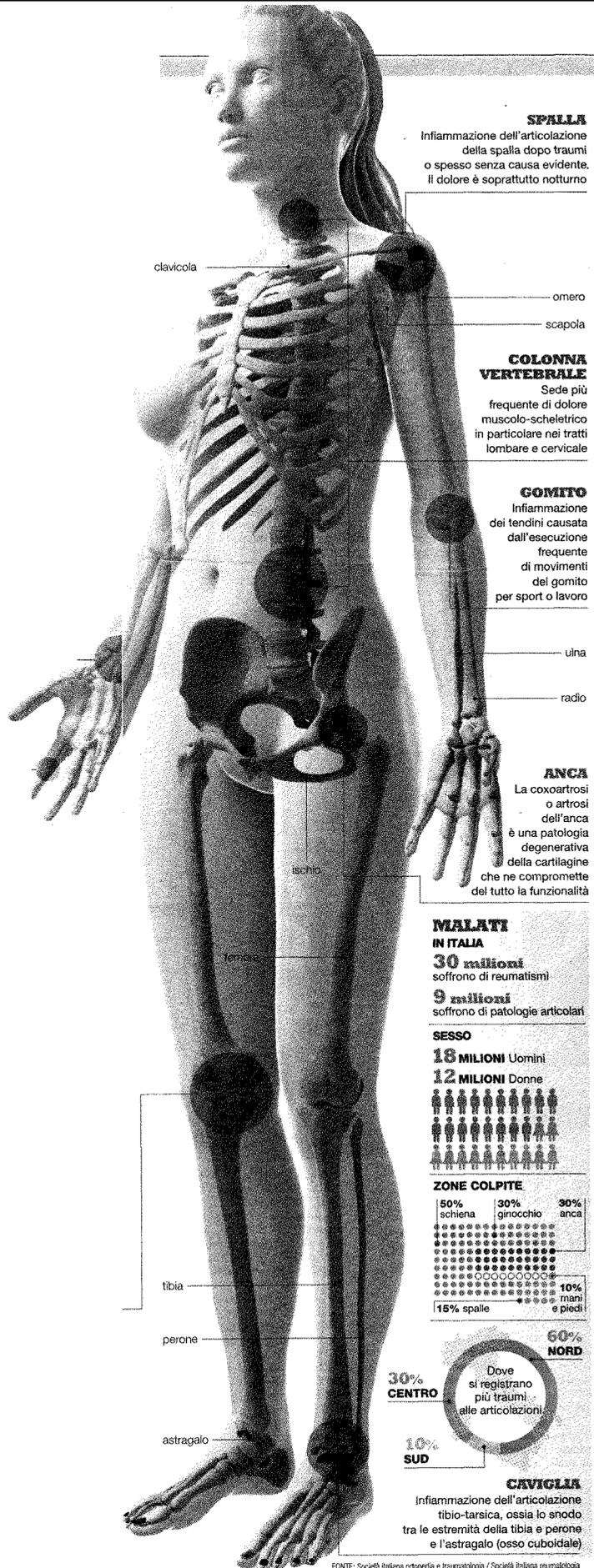
LESIONI AI LEGAMENTI

le più frequenti sono al ginocchio



La fascia più colpita è quella degli sportivi, in particolare quelli che praticano calcio e sci. I calciatori riportano più fratture e meno lesioni rispetto agli sciatori





SPALLA

Infiammazione dell'articolazione della spalla dopo traumi o spesso senza causa evidente. Il dolore è soprattutto notturno

COLONNA VERTEBRALE

Sede più frequente di dolore muscolo-scheletrico in particolare nei tratti lombare e cervicale

GOMITO

Infiammazione dei tendini causata dall'esecuzione frequente di movimenti del gomito per sport o lavoro

ANCA

La coxoartrosi o artrosi dell'anca è una patologia degenerativa della cartilagine che ne compromette del tutto la funzionalità

MALATI IN ITALIA

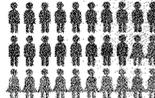
30 milioni soffrono di reumatismi

9 milioni soffrono di patologie articolari

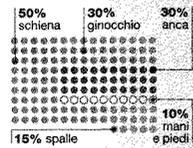
SESSO

18 MILIONI Uomini

12 MILIONI Donne



ZONE COLPITE



30% CENTRO

10% SUD

60% NORD

Dove si registrano più traumi alle articolazioni

CAVIGLIA

Infiammazione dell'articolazione tibio-tarsica, ossia lo snodo tra le estremità della tibia e perone e l'astragalo (osso cuboidale)

FONTE: Società Italiana ortopedia e traumatologia / Società Italiana reumatologia