



CENTRO ANALISI MONZA

Data  
Pubblicazione  
Frequenza

30 maggio 2013  
La Repubblica  
Quotidiano

## Rassegna Stampa

**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

**P**rovocano 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 GfK Eurisko 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 nascono 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 spondiloartriti, 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 Domenico, 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 Diodomenica. «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**

**U**no 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.