

monale di questo periodo favorisce l'usura della cartilagine. «La forma di artrosi più frequente resta comunque quella al ginocchio, con il 56 per cento dei casi» sottolinea Bove. «È infatti l'articolazione più sollecitata, basta salire gradini un po' più alti del dovuto per aumentare la pressione sul ginocchio e favorirne l'usura».

La cause dell'artrosi non si limitano, però, all'età che avanza o alle oscillazioni ormonali della menopausa: tutto quello che può alterare il carico sulle articolazioni può far male, primo fra tutti il peso in eccesso. Il sovraccarico ponderale porta a una maggior sollecitazione della cartilagine che pian piano si assottiglia, soprattutto a livello di anca e ginocchio.

«Il sovrappeso contribuisce a uno stato di infiammazione generale che è negativo sulle articolazioni» aggiunge Bove. «Anche i traumi acuti, per esempio le fratture, sono dannosi perché nel processo di guarigione si formano calli ossei che consumano l'articolazione colpita, come fossero corpi estranei che la "logorano" dall'interno. Lo stesso vale, nel caso del ginocchio, per le lesioni ai menischi o ai legamenti crociati non ben curate, perché alterano il delicato equilibrio di questa complessa articolazione e predispongono all'artrosi, anche prima dei 50 anni. Attenzione poi ai microtraumi ripetuti, che giorno dopo giorno minano le articolazioni: si possono avere per esempio anche a causa di movimenti o posture scorrette sul lavoro». E non sono solo i lavori pesanti a favorire l'artrosi, perfino la sedentarietà è dannosa: se non ci si muove abbastanza, i dischi intervertebrali che ammortizzano il contatto fra le vertebre si disidratano, favorendo l'attrito e quindi il consumo delle articolazioni della colonna.

Quale sport fa bene

L'artrosi "corre" poi nelle famiglie, perché esistono elementi genetici che predispongono al problema, ed è più probabile che questo si manifesti quando la struttura fisica comporta uno squilibrio nella distribuzione dei carichi sulle articolazioni, «per esempio se si ha il ginocchio varo o valgo» aggiunge Bove.

«Le proprie caratteristiche corporee sono un elemento fondamentale di cui tenere conto non solo per sapere se si rischia di più l'usura precoce delle cartilagini articolari, ma anche per programmare una buona attività sportiva. L'esercizio fisico regolare protegge dall'artrosi, ma solo a patto che sia commisurato alle proprie condizioni e alla preparazione atletica che abbiamo: non è detto che tutti possano giocare a padel, anche la camminata veloce può essere fastidiosa se si ha un'artrosi della colonna» esemplifica l'ortopedico. «Perché lo sport sia positivo occorre preparare i muscoli ad affrontare gli sforzi conoscendo la propria predisposizione all'artrosi: se per esempio la colonna è il "punto debole", va dato spazio a una buona ginnastica che allunghi i muscoli e potenzi gli addominali e i muscoli para-dorsali».

E poi c'è il tema "stile di vita". Aiuta contro le articolazioni "arrugginite" una dieta ricca di cibi antiossidanti - tra cui molti tipi di frutta e verdura, i legumi, la frutta secca - così come non fumare, perché le sigarette rallentano la riparazione della cartilagine; questo tessuto infatti è elastico e "guarisce", anche se sempre meno facilmente con il passare degli anni. Tuttavia la possibilità di scongiurare l'artrosi esiste: «Ci sono ottantenni con le cartilagini intatte, che sono stati in grado di "amministrarsi" bene nell'arco della vita

e soprattutto fin da giovani, quando si pongono le basi per la salute articolare futura: mantenere il giusto peso e assicurarsi una buona forza muscolare è il modo migliore per prevenire l'artrosi» raccomanda Bove.

Gli interventi possibili

Se però qualche articolazione inizia a essere dolorante è importante intervenire subito, non solo sullo stile di vita. «Si può stare meglio e il dolore si può prevenire, per esempio, con la cosiddetta viscosupplementazione, ovvero le infiltrazioni di acido ialuronico che mantengono in salute l'articolazione; possono aiutare anche le infiltrazioni di PRP (il plasma ricco di piastrine: un concentrato di questi elementi derivati dal sangue può favorire la rigenerazione dei tessuti, ndr), perché riducono l'infiammazione locale» dettaglia. Può servire a questo scopo anche l'infiltrazione di cortisone; non ci sono invece prove definitive sull'efficacia degli integratori a base di glucosamina e condroitinsolfato.

«Quando invece il dolore è tanto e l'articolazione è deformata, la scelta è la protesi: oggi si usano anche quelle di spalla e ginocchio, che in passato erano meno diffuse. Il cambiamento degli stili di vita moderni ha portato a renderle necessarie più spesso, ma non dimentichiamo che l'artrosi ci accompagna dalla notte dei tempi: su reperti ossei di persone giovani che abbiamo rinvenuto nella Domus Aurea, a Roma, abbiamo trovato già segni di artrosi. Oggi l'aspettativa di vita è molto aumentata e il nostro organismo non era evolutivamente programmato per invecchiare: l'usura delle cartilagini è sempre più probabile; perciò prevenirla con le buone abitudini fin da giovani è ancora più importante» conclude Bove.

IO

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Premio a vocazione rosa

Il 23 giugno i riconoscimenti del Premio "Progetto Donna" di Fondazione AILA, dedicati alla salute femminile

La Fondazione AILA promuove la ricerca e la divulgazione di informazioni su artrosi e osteoporosi, ma più in generale sulla salute al femminile. E fra le sue campagne di informazione c'è dal 2002 il prestigioso Premio AILA "Progetto Donna", che torna quest'anno per la 24ª edizione a conferire il riconoscimento a chi si è distinto per l'impegno a favore delle donne in diversi settori, dalla medicina alla scienza,

dall'economia al volontariato, dall'arte al sociale, dalla cultura al giornalismo. Negli anni sono state premiate decine di artiste, scienziate, imprenditrici ma anche cantanti, giornalisti, docenti universitari. Lo scopo del premio di quest'anno, che verrà presentato il 23 giugno a Roma al Tempio di Venere del Parco Archeologico del Colosseo, è sottolineare l'importanza di unire le forze per sconfiggere le malattie che colpiscono soprattutto le donne; tema al quale, nei giorni scorsi, è stato dedicato un convegno promosso da Fondazione AILA sulla sfida della longevità in salute.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Sul palco del Premio AILA 2024: Eleonora Daniele, Lucrezia Lante della Rovere, Iva Zanichchi e Francesco Bove, presidente di Fondazione AILA.