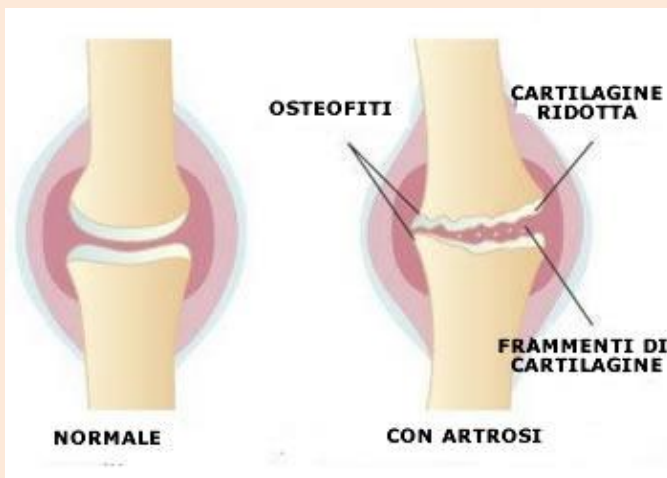


ALIMENTAZIONE NELLE ARTROSI

L'artrosi è un'affezione infiammatoria acuta o cronica delle articolazioni. Le artrosi sono malattie invalidanti che colpiscono la cartilagine articolare e successivamente l'osso, la sinovia e la capsula delle articolazioni.

Le malattie reumatiche colpiscono quindi le strutture anatomiche che consentono l'unione ed il funzionamento delle ossa, ma interessano anche muscoli, tendini e legamenti, e sono sempre accompagnati da un processo infiammatorio.

Sintomi relativi evidenti sono il dolore, la perdita progressiva delle capacità motorie e la rigidità articolare: questa situazione comporta generalmente forti stati di depressione.



L'Artrosi è molto diffusa e colpisce in Italia circa tre milioni e mezzo di persone, in particolare le persone anziane e di sesso femminile (osteoartrosi). La terapia è sia fisica (prevenzione, riabilitazione, chirurgia ortopedica, terapie termali) che farmacologica (analgesici, antiinfiammatori, decontratturanti).

I rimedi di origine vegetale riguardano soprattutto l'azione antireumatica ed antiinfiammatoria e possono essere classificati in varie categorie sulla base della struttura: a) salicilati soprattutto del salice, spirea e betulla (F2); b) glucosidi iridoidi soprattutto l'artiglio del diavolo (C1); c) terpenoidi come il tanacetum partenium (P3) ad azione antinfiammatoria soprattutto sulla colonna cervicale.

Si ricordano anche miscele di piante per uso esterno composte da: pino, rosmarino, timo, alghe, betulla, edera terrestre, fumaria, ginepro, ribes nero, sambuco. Tali piante possono essere somministrate oltre che come tisane, come cataplasmi di argilla.

Da un punto di vista nutrizionale dobbiamo ricordare che l'artrosi è una malattia degenerativa della cartilagine legata all'invecchiamento, ma ci sono altri fattori che contribuiscono ad accelerare il processo di degenerazione ossea che si possono correggere; quindi combattere l'artrosi con uno stile di vita corretto è la prima linea di difesa contro questa malattia: le cause da combattere sono fondamentalmente due: l'infiammazione e lo stress ossidativo (il danno causato all'organismo da una eccessiva produzione di radicali liberi o da un'insufficiente presenza di difese anti-ossidanti) difatti l'artrosi è favorita dal cronico rilascio di sostanze pro-infiammatorie, come le citochine, in grado non solo di causare il processo infiammatorio, ma di aumentare i fattori di rischio di altre malattie come le malattie cardiovascolari e metaboliche degenerative.

Nel modello alimentare per prevenire le artrosi si deve favorire il consumo di frutta, verdura, olio extravergine d'oliva ricco di acido oleico e composti fenolici, il tè verde, legumi, pesce, frutta secca oleosa - è indicato come il modello migliore di alimentazione per ridurre alcuni marcatori dell'infiammazione, in particolare la proteina C reattiva.

Importantissimo fattore nella protezione dei processi artrosici è il controllo del peso dato, mantenere il giusto peso corporeo, oltre a ridurre lo stress meccanico causato dai chili di troppo sulle articolazioni, diminuisce l'infiammazione sistemica e, di conseguenza, i sintomi dell'artrosi (leggi articolo sul tessuto adiposo). Il tessuto adiposo, infatti, è in grado di rilasciare molecole infiammatorie, come la leptina e le citochine, la cui liberazione può essere ridotta o addirittura soppressa dalla diminuzione della massa grassa.

In ultima analisi, non va sottovalutata l'importanza di un'attività fisica regolare, svolta in maniera adeguata alle capacità e alle caratteristiche personali. La ginnastica in acqua e il nuoto sono particolarmente utili nel caso di pazienti con artrosi che non possono praticare esercizi a terra a causa dei sintomi dolorosi o sovrappeso.

Schema dietetico per pazienti artrosici o affetti da osteopenia:
(lo schema seguente è indicativo; una dieta adeguata deve essere personalizzata).

COLAZIONE:

the verde con fette biscottate o fiocchi di mais, noci.

PRANZO: pasta o riso al pomodoro o con verdure cotte

pesce o carni bianche con verdure cotte o insalata mista

frutta fresca di stagione

CENA: minestra di verdura con legumi secchi e miglio

verdure cotte o insalata mista

1 frutto di stagione