

# Artrosi: i benefici dell'attività fisica

{pb-share}



{pb-buttons}

## INDICE

[Attività fisica per artrosi](#)

[Allenamento per artrosi](#)

[Dieta per artrosi](#)

[Leggi anche](#)

L'**allenamento aerobico**, la **mobilità articolare** e i **5 esercizi di rinforzo muscolare** che ti proponiamo di seguito possono aiutarti a contrastare l'artrosi e a salvaguardare la salute e la forza delle tue **ossa**. Solitamente, i rimedi più utilizzati per trattare l'artrosi sono di tipo farmacologico, chirurgico oppure conservativo e agiscono soprattutto sul cambiamento dello stile di vita, modificando vari aspetti legati all'**alimentazione** e all'**esercizio fisico**, fondamentali sia per prevenire la riduzione precoce della massa ossea, sia in caso di artrosi. Svolgendo attività fisica, infatti, la frequenza cardiaca e la circolazione sanguigna aumentano facendo sì che i **nutrienti essenziali** assunti con la dieta raggiungano maggiormente **ossa e cartilagini**, che sono naturalmente meno irrorate rispetto a muscoli e tessuti. Tra i nutrienti essenziali per la prevenzione dell'artrosi, il **calcio è sicuramente il più importante**. La principale fonte di calcio **altamente biodisponibile** (cioè assimilabile dal nostro organismo) è data da **latte e derivati**. In 100 g di Grana Padano DOP, ad esempio, troviamo ben **1.165 mg di calcio**, la maggiore quantità tra tutti i derivati del latte comunemente consumati.

## Attività fisica per artrosi

Diversi studi scientifici indicano che l'esercizio fisico moderato e gli esercizi di rinforzo muscolare possono aiutare a **conservare la cartilagine**, mantenendola in buono stato anche nelle persone anziane.

### • Prevenzione

Le persone che svolgono regolarmente attività fisica ad **intensità moderata** mostrano infatti **poche prove di artrosi** e, in ogni caso, chi ne soffre può **ridurre il dolore e la disabilità** se si allena in modo idoneo e regolare.

### • Attività iniziale

Nelle fasi iniziali della malattia, in persone in cui i sintomi dolorosi sono acuti, potrebbe essere utile svolgere esercizi a **ridotto carico articolare**, come **nuoto, ginnastica in acqua, aquagym, hydrobike** e tutte quelle attività in acqua che riducono il peso sulle articolazioni (calcola **qui** il tuo peso forma e la tua massa grassa)

## • Attività per obesi

Gli obesi con più patologie articolari, se seguono una riabilitazione mirata e finalizzata alla riduzione del peso corporeo in eccesso (prescritta dal medico e seguita da fisioterapisti o laureati in Scienze Motorie), perdendo il **10%** del proprio peso, potrebbero avere una riduzione dei dolori osteoarticolari mediamente del **28%**. Gli esercizi di **rinforzo muscolare** possono rallentare la naturale perdita di massa muscolare che inizia intorno ai quarant'anni e aumentare forza e resistenza per sostenere maggiormente lo sforzo articolare.

## • Quanta attività fisica

In generale, per prevenire l'artrosi o l'aumento dei danni alle articolazioni, è bene svolgere periodicamente e continuativamente (quando l'infiammazione e il dolore lo permettono) **attività fisica aerobica** (camminare, pedalare, nuotare, etc.) per almeno **150 minuti settimanali** (ottimali 300 minuti), includendo nell'allenamento anche esercizi di:

> **rinforzo muscolare**

> **mobilità articolare.**

# Allenamento per artrosi

Prima di cominciare gli esercizi è bene sottoporsi a una **visita medica sportiva**. È opportuno che i principianti, o le persone che ricominciano l'attività fisica dopo tanto tempo di vita sedentaria, si facciano seguire da un/a laureato/a in Scienze Motorie per evitare **danni muscolo-scheletrici**. L'allenamento proposto di seguito, pensato per i non principianti, risulterà ottimale se eseguito per **3 volte a settimana**.

## Attenzione

L'intensità dello sforzo e i carichi utilizzati negli esercizi devono seguire un incremento **progressivo** nel tempo ed essere sempre **proporzionati alla forma fisica e al grado di allenamento** di ciascuno. È quindi consigliato iniziare **gradualmente** con esercizi a più bassa intensità, aumentando via via il carico del sistema muscolo-scheletrico al fine di evitare infortuni (es. **mal di schiena**). Per "gradualmente" si intende che gli esercizi proposti di seguito possono essere svolti inizialmente anche senza saper raggiungere la posizione indicata, che si riuscirà a completare nel tempo con la costanza nell'allenamento.

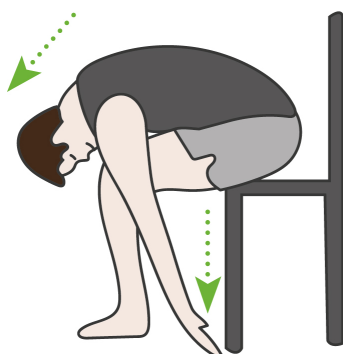
## RISCALDAMENTO

Comincia svolgendo **10 minuti di esercizi di mobilità articolare**, che andranno a coinvolgere le maggiori articolazioni:

1. scapolo-omerale, facendo **ruotare le braccia attorno alle spalle** (circondazione delle braccia);
2. rachide, muovendo lentamente **il collo avanti e ruotandolo piano da destra verso sinistra e viceversa**, come a voler disegnare con il mento un semicerchio (flesso-estensioni della colonna);
3. coxo-femorale, facendo **ruotare le gambe attorno alle anche** (circondazioni delle gambe).

In alternativa, puoi eseguire esercizi di mobilità articolare con l'utilizzo di una **sedia**.

1. Da seduto/a, porta le mani verso terra e la testa verso le ginocchia, arrivando dove riesci. Ripeti questa sequenza di apertura e chiusura per 5 volte, enfatizzando l'espiazione quando porti la testa verso le ginocchia.



2. Da seduto/a, stendi una gamba appoggiando bene il tallone a terra (l'altra gamba rimane piegata a 90 gradi). Cerca di raggiungere la punta del piede della gamba stesa, portando il mento verso di essa. Ripeti l'esercizio anche con la gamba opposta.



3. Da seduto/a con i piedi ben saldi a terra, alza il braccio destro e porta la mano destra in alto diagonalmente, dovresti percepire l'allungamento della schiena (rachide). Il braccio sinistro passa in mezzo alle gambe, come a cercare di toccare il terreno.



4. Da seduto/a, divarica le gambe aprendo bene le anche. Se vuoi, aiutati appoggiando i palmi delle mani sull'interno coscia, verso il ginocchio, e spingendo lentamente le gambe verso l'esterno.



Ora che ti sei riscaldato/a, prendi un tappetino e il cronometro e procedi con **20 minuti di esercizi di rinforzo muscolare.**

Esegui una serie (quindi un solo giro) degli esercizi riportati di seguito, svolgendo per ognuno 12-15 ripetizioni (es. alzata e seduta dalla sedia, alzati e seduti per 12-15 volte).

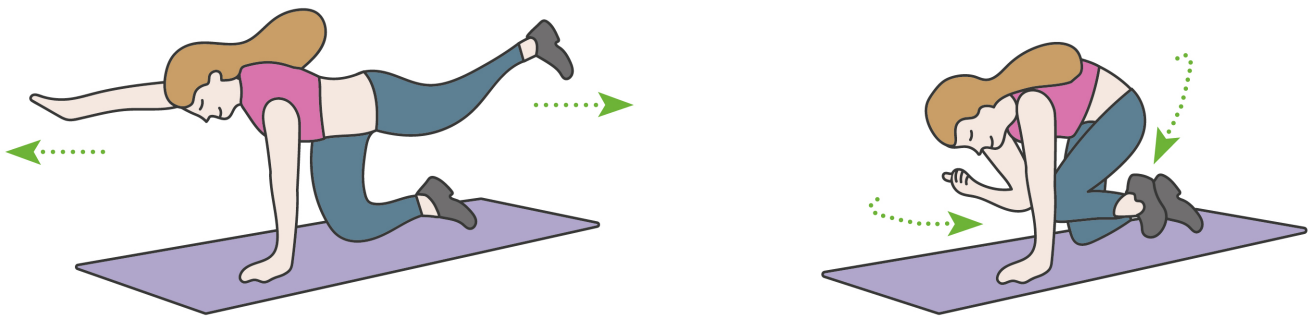
Se non riesci a raggiungere la posizione indicata dalla figura, cerca di avvicinartici il più possibile. Se non riesci a fare tutte le ripetizioni consigliate, fai solo quelle che riesci a sostenere: pian piano, svolgendo questo allenamento con costanza, acquisirai maggiore resistenza e abilità.

Non scoraggiarti!

### **1) Bird-dog exercise**

Posizionati a quattro zampe (in quadrupedia), con le ginocchia larghe quanto le spalle. Estendi contemporaneamente gamba e braccio opposti e concentrati sulla pressione dei punti in appoggio (ginocchio e mano). Poi, possibilmente senza appoggiare a terra la mano e il ginocchio, cerca di far toccare il gomito e il ginocchio opposti all'altezza dell'ombelico. Alterna i sollevamenti: prima braccio destro e gamba sinistra, poi viceversa. Controlla il movimento e mantieni la compattezza addominale e glutea.

**Estendi e ritrai braccio e gamba opposti per 12-15 volte.**



### **Errori comuni e correzioni:**

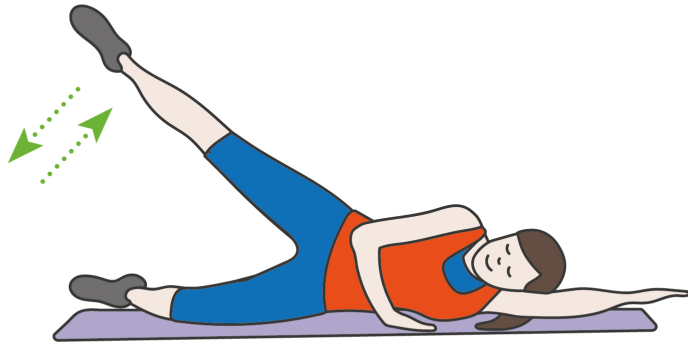
Estensione eccessiva della schiena. Inarcando troppo la schiena vi sarà un calo della contrazione dei glutei, cerca quindi di mantenere contratto l'addome per evitare un inarcamento eccessivo della schiena e conseguenti dolori muscolo-scheletrici.

**Fai 30-120 secondi di pausa prima del prossimo esercizio.**

### **2) Abduttori**

Sdraiati su un fianco, la gamba che tieni in appoggio a terra è piegata, mentre quella libera è tesa. Solleva la gamba tesa mantenendo il piede a martello, parallelo al pavimento, ed espira; poi abbassala possibilmente senza toccare terra, inspira e rialzala. Ripeti l'esercizio anche dall'altro lato (gamba opposta).

**Esegui 15-20 ripetizioni con la gamba destra e 15-20 ripetizioni con la gamba sinistra.**

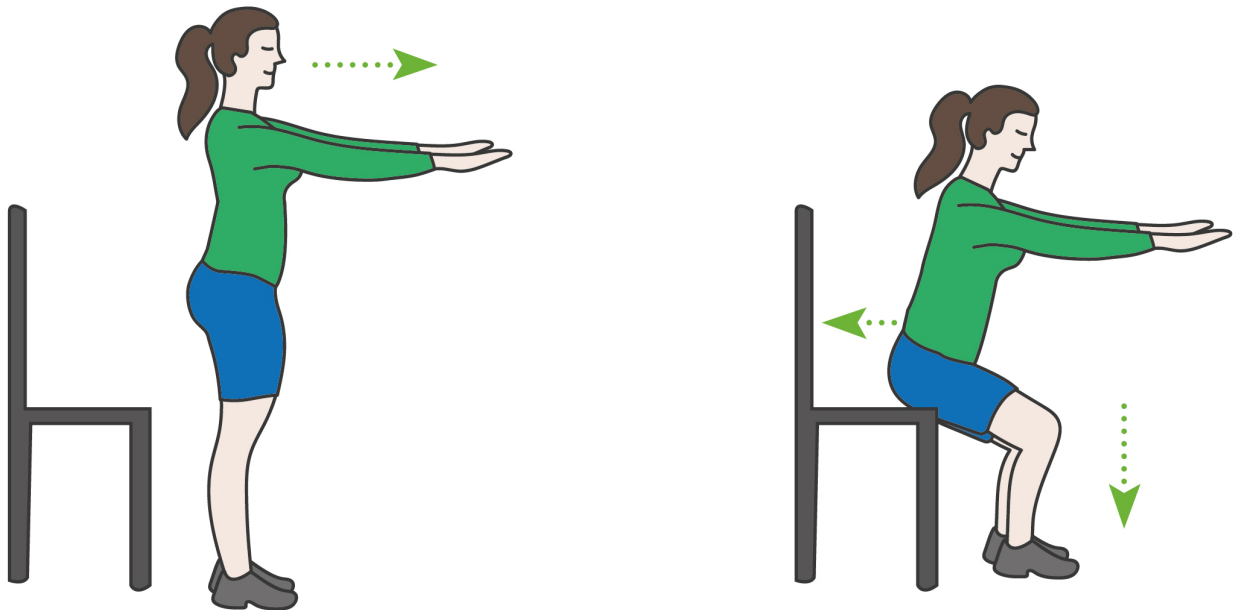


**Fai 30-120 secondi di pausa prima del prossimo esercizio.**

### **3) Seduta e alzata dalla sedia**

Dalla posizione eretta, metti i piedi a larghezza delle spalle, inspira e trattieni il respiro contraendo gli addominali. Inizia la discesa, portando i glutei indietro e sedendoti sulla sedia, cercando di mantenere il busto eretto. Da seduto/a, espira e inizia la spinta per risalire. Dovresti percepire la pressione nel centro del piede per tutta la durata del movimento.

**Esegui la discesa e salita per 12-15 volte.**



#### **Errori comuni e correzioni:**

- tallone che si alza quando inizia la discesa > divarica di più le gambe (circa 2 piedi in più).
- ginocchia che vanno dentro durante la salita > quando ti alzi pensa a spingere le ginocchia verso fuori.
- cifosi (gobba) che si forma a livello lombare > tieni il petto alto e pensa di avere il collo di una giraffa.

#### **Per intensificare l'esercizio:**

Puoi utilizzare un peso (es. una bottiglia d'acqua), facendolo passare tra le gambe.

**Fai 30-120 secondi di pausa prima del prossimo esercizio.**

### **4) Arti superiori - spalle**

Siediti su una sedia con la schiena ben dritta e impugna 2 bottiglie di acqua (da 0,5 a 2 L); porta le bottiglie d'acqua dalla spalla verso l'alto, estendendo completamente le braccia verso il soffitto. Toma appoggiando le bottiglie d'acqua alle spalle.

**Esegui 12-15 ripetizioni.**

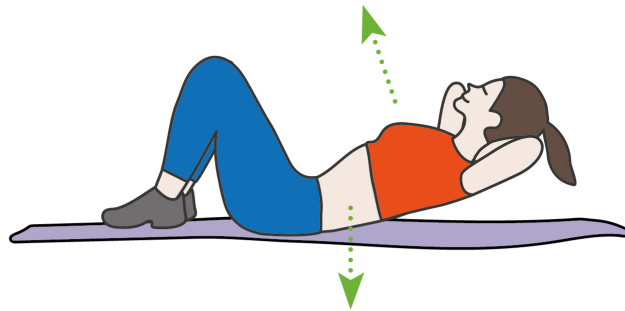


**Fai 30-120 secondi di pausa prima del prossimo esercizio.**

### **5) Addominali**

Sdraiati a pancia in su, piega le ginocchia portandoli i piedi verso i glutei, mantenendoli ben saldi a terra. Posiziona le mani a X sul torace oppure dietro la testa. Mantenendo il capo neutro (non bisogna sentire tensione!), fletti il busto in avanti e in alto, sollevando solo la prima parte delle spalle (la zona lombare rimane a terra). Esegui il movimento facendo un'espirazione completa. Sarebbe ottimale fare la salita in 2 secondi e la discesa in altri 2 secondi.

**Esegui la salita e la discesa per 12-15 volte.**



### **Errori comuni e correzioni:**

- staccare troppo le spalle dal suolo > focalizza l'attenzione sulla sensazione di contrazione dell'addome cercando di "spremerlo" il più possibile, non su quanto in alto devono andare le spalle.
- fare forza con le mani sulla nuca > guarda in alto.
- eseguire l'esercizio troppo velocemente > non andare troppo veloce, 2 secondi per la salita e 2 per la discesa.
- staccare la zona lombare dal suolo > concentrati e pensa a sollevare solo le spalle.

**Fai 2 minuti di pausa prima di passare al prossimo esercizio.**

Continua l'allenamento, a seconda delle tue possibilità e del tuo peso, con **40 minuti di camminata sostenuta** oppure **20 minuti di corsa continua** a intensità moderata. Questo esercizio serve per migliorare la risposta cardiaca e respiratoria. È importante riuscire a raggiungere il 70% della propria frequenza cardiaca massima, calcolabile attraverso la formula:  $(220 - \text{età}) \times 0,7$ .

### **DEFATICAMENTO**

Termina l'allenamento svolgendo altri **5 minuti di esercizi di mobilità articolare** (i primi che hai eseguito) e **5 minuti di stretching**.

# Dieta per artrosi

Il benessere delle nostre ossa dipende da una **dieta equilibrata** e da un'assunzione costante di sostanze nutritive essenziali, quali **calcio** e **vitamina D**.

Il calcio è **indispensabile** per **costruire e mantenere ossa e denti forti**, perciò è necessario assumerlo nelle giuste quantità. Se non introduciamo dosi sufficienti di calcio, il nostro organismo lo assorbirà dalle ossa (ricca riserva del prezioso minerale) e conseguentemente, con il passare del tempo, **lo scheletro si indebolirà moltissimo**. La principale fonte alimentare di **calcio altamente biodisponibile** sono il **latte e tutti i suoi derivati**. Le Linee Guida per una Sana Alimentazione (CREA, Revisione 2018) suggeriscono di consumare latte e prodotti lattiero caseari non meno di **3 volte a settimana**. Sottolineiamo che, tra tutti i formaggi comunemente consumati, Grana Padano DOP è quello che apporta la **maggior quantità di calcio**, ma è anche ricco di **proteine** ad alto valore biologico, inclusi i 9 aminoacidi essenziali e ramificati, **vitamine** importanti come **B2 e B12** e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**. Date le sue caratteristiche nutritive, il Grana Padano DOP è un alimento funzionale e consigliato per l'alimentazione di tutte le età, in particolare per i non più giovani che mirano al mantenimento della corretta salute di muscoli e ossa. È stato dimostrato, inoltre, che i **fosfopeptidi di caseina** (le proteine presenti nel Grana Padano DOP) possono attivare l'assorbimento del calcio da parte delle cellule intestinali (Summer et al., 2017), ciò significa che il calcio presente in questo formaggio ha un'elevata biodisponibilità.

La SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) sostiene che il fabbisogno medio di calcio per una persona adulta, da 18 a 59 anni, è di **800 mg al giorno**.

## Calcio negli alimenti:

- **Un vasetto di yogurt greco intero** (125 g) apporta **150 mg di calcio**, ossia soddisfa il **19%** dell'assunzione media consigliata.
- **Una tazza da caffelatte** (250 ml) di **latte intero** apporta circa **300 mg di calcio**, ossia soddisfa il **37,5%** dell'assunzione media consigliata.
- Una porzione di **Grana Padano DOP** (50 g), da consumare come secondo piatto al posto di carne o uova per un paio di volte a settimana, apporta **582 mg di calcio**, ossia soddisfa il **73%** dell'assunzione media consigliata.

Tuttavia, per assorbire efficacemente il calcio dagli alimenti dobbiamo assumere anche la **vitamina D**. Questo nutriente, sfortunatamente, è **poco presente negli alimenti** (ne troviamo piccole quantità nel Grana Padano DOP e negli altri alimenti a base di latte, essendo una vitamina liposolubile si trova nei cibi più ricchi in grassi), ma è facilmente sintetizzabile se ci si **espone al sole** per **10-15 minuti** senza filtri. Clicca [qui](#) per scaricare una **dieta gratuita** per la salute delle ossa, che ti indica tutti gli alimenti da evitare, da mangiare con moderazione e quelli consentiti e consigliati in caso di artrosi.

## Collaborazione scientifica:

### **Dott. Michele Gobbi**

Biologo nutrizionista (AA\_085876), *Ricercatore presso Istituto Auxologico Italiano I.R.C.C.S. - Ospedale San Giuseppe - Centro di cura per l'obesità, laureato in Scienze Motorie, Sport e Salute*

### **Supervisione Scientifica:**

### **Dott.ssa Cinzia Parisio**

*laureata in Scienze Motorie, Istituto Auxologico Italiano I.R.C.C.S. - Ospedale San Giuseppe - Centro di cura per l'obesità*

## Leggi anche

## **AVVERTENZE**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.