

# L'attività fisica peggiora l'artrosi?

L'**artrosi** è una **malattia degenerativa** che colpisce la cartilagine che riveste le **ossa** a livello delle articolazioni (soprattutto quelle della **colonna vertebrale**, delle **ginocchia** e delle **anche**). Il tessuto cartilagineo, assottigliandosi a causa del deterioramento dato dalla malattia, compromette il regolare movimento dei capi articolari e provoca **dolori e difficoltà motorie**. Con il passare del tempo, l'articolazione diventa sempre meno mobile e l'osso sottostante reagisce producendo delle esuberanze ossee (dette **osteofiti**). Si tratta di una delle principali cause di dolore cronico e di **disabilità negli anziani**, che colpisce circa il **17%** della popolazione, in particolare le donne e gli over 75. Le persone che soffrono di artrosi, di solito, non praticano **attività fisica** perché sono convinte che il movimento consumi ancor di più il tessuto cartilagineo e peggiori quindi la condizione. In realtà, la rinuncia all'esercizio crea una sorta di circolo vizioso tra la patologia e la sedentarietà perché, rimanendo inattivi, si ha un **peggioramento dell'artrosi** e un **maggior rischio di sviluppare altri problemi di salute** (es. **malattie del cuore** e del sistema circolatorio). Pertanto, la convinzione che l'attività fisica sia da evitare in caso di artrosi è **completamente priva di basi scientifiche**.

## La verità scientifica:

### • Contrastare l'artrosi

Un corretto stile di vita, che preveda quindi un'alimentazione **equilibrata**, varia e l'esercizio fisico moderato praticato con regolarità, è utile non soltanto per la prevenzione dell'artrosi, ma anche per il suo trattamento **in fase cronica**. Durante gli attacchi acuti, al contrario, è preferibile riposare e assumere i farmaci specifici (prescritti dal medico). Prima di cominciare una qualsiasi attività fisica è opportuno **consultare il proprio medico** per ottenere indicazioni circa le modalità e la tipologia di attività fisica da seguire in base alla propria condizione. È consigliabile non improvvisare e farsi aiutare da uno specialista in Scienze Motorie e Sportive.

### • Quale e quanta attività fisica fare per l'artrosi?

L'ideale è l'**allenamento aerobico**, caratterizzato cioè da esercizi di media-lunga durata e un'intensità lieve-moderata: **nuoto**, aquagym, hydrobike, **ciclismo**, etc., bisogna favorire tutte attività che riducono il carico sulle articolazioni. Anche gli esercizi di rinforzo muscolare (anaerobici) possono regalare grandi benefici, come la ginnastica dolce, il pilates o lo yoga. Sono consigliati **150 minuti** di attività fisica **a settimana**, ottimali 300 minuti.

### • Peso e artrosi

I chili in eccesso **aggravano la patologia** perché le articolazioni sono sovraccaricate. Per **dimagrire** bisogna allenarsi con regolarità e non introdurre **più calorie del dovuto**. La dieta deve essere bilanciata e ricca di nutrienti come il **calcio** e le **proteine ad alto valore biologico**, che si trovano in ottime quantità nel Grana Padano DOP. Scarica **gratis questo programma** di controllo del peso che dispensa gustosi menu, sani ed equilibrati, costruiti ad hoc per le tue calorie giornaliere.

## RICORDA

L'attività fisica migliora il decorso dell'artrosi, la motilità articolare e quindi anche la qualità della vita di chi ne soffre.

## COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

### ***Dott.ssa Carolina Poli***

dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.

## **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.