



Artrosi e fattori di rischio



Artrosi e fattori di rischio

I fattori di rischio per l'artrosi si possono suddividere in due grandi categorie:

1 non modificabili

- L'**età** è senz'altro il più importante. La senescenza si associa infatti ad una progressiva perdita di elasticità e resistenza alle sollecitazioni che possono favorire il danno del tessuto cartilagineo.
- Il **sexo** femminile è maggiormente predisposto all'artrosi, in particolare del ginocchio e delle piccole articolazioni delle mani.
- Il ruolo della **genetica** e della **familiarità** appare sempre più importante, con una trasmissione che avviene soprattutto con il sesso femminile.

2 modificabili

- I **fattori meccanici** riguardano, in generale, il carico improprio che viene esercitato sulle articolazioni come ad esempio malformazioni articolari, attività professionali e sportive, traumi o microtraumi.
- Il **sovrappeso** e l'**obesità** costituiscono il principale fattore di rischio modificabile dell'artrosi agendo attraverso processi meccanici e infiammatori.



Ricordati che l'artrosi è la malattia reumatica più frequente e rappresenta una delle principali cause di disabilità.

Importante è sapere che l'artrosi non è una semplice conseguenza dell'invecchiamento.

Sappiamo che l'artrosi è il risultato di diversi fattori di rischio che portano al danno della cartilagine.

Controllare il dolore e migliorare la mobilità è un obiettivo realizzabile anche in età avanzata.

Hai mai pensato quanto tu stesso potresti fare per limitare l'evoluzione della tua artrosi o quella dei tuoi cari?

Il compito di questo libretto è di informarti sulle possibilità di prevenzione e cura dell'artrosi in collaborazione con il tuo medico di famiglia.

Oggi stesso ti conviene intraprendere una battaglia contro l'artrosi: bisogna conoscere i nemici della nostra cartilagine per proteggerla.



I principali fattori di rischio sono:

Familiarità

Età

Attività lavorativa

Abitudini di vita

Alterazioni articolari

Sovrappeso e obesità





È Vero!!!

Valuta con attenzione se tua madre soffre di artrosi, in particolare alle mani e alle ginocchia. Se ha l'artrosi è probabile che anche tu ne possa soffrire prima o poi.

Essendo la familiarità un fattore di rischio non modificabile potresti soffrirne anche tu.

Ragione di più per impegnarsi maggiormente per ridurre tutti gli altri fattori di rischio che si possono modificare:

Obesità, sovrappeso, sport incongrui, attività lavorative traumatiche.

Familiarità



Sovrappeso e obesità

La sede più colpita dall'artrosi è il ginocchio e il sovrappeso e l'obesità ne rappresentano il fattore di rischio più importante.

Iniziare ad alimentarsi correttamente fin da bambini riduce il rischio di sviluppare obesità da adulti.

Non sono fattori di rischio solo per l'artrosi ma anche per le malattie cardiovascolari e la sindrome metabolica.

È stato dimostrato che una riduzione di soli 5 kg dimezza il rischio di sviluppare l'artrosi del ginocchio.

Attenzione: conduci un sano e corretto stile di vita e mantieni controllato il tuo peso!



Si pensa che l'artrosi possa colpire solo le persone anziane: in realtà le prime alterazioni della cartilagine possono insorgere anche in giovane età.

Tuttavia con il passare degli anni l'artrosi diventa sempre più frequente: con un semplice esame radiologico è riscontrabile nei soggetti con età superiore a 60 anni.

Il riscontro radiologico di artrosi non è sempre associato a sintomi: solo un terzo dei casi presenta dolore.

La popolazione italiana, secondo i dati dell'ONU, è ai primi posti per l'invecchiamento: nell'arco di un decennio i malati di artrosi sintomatica saranno più di 12 milioni.

Età avanzata non è sinonimo di artrosi, ma il passare del tempo espone i soggetti all'azione più prolungata di altri fattori di rischio.

Età



Alterazioni articolari

Danni meniscali di natura traumatica o degenerativa facilitano la comparsa di lesioni artrosiche.

Adistanza di anni i traumatismi ripetuti sulle articolazioni durante la giovinezza possono essere responsabili dell'insorgenza dell'artrosi in età avanzata.

Non bisogna sottovalutare l'importanza di correggere malformazioni congenite o acquisite: queste possono favorire il processo artrosico.

Negli ultimi anni la chirurgia ortopedica ha messo a punto tecniche meno invasive per correggere difetti congeniti o acquisiti.

Iperlassità ligamentosa predispone al danno della cartilagine e all'artrosi anche in giovane età.



Le attività lavorative usuranti sono in grado di favorire lo sviluppo dell'artrosi a carico di articolazioni particolarmente sollecitate.

Ad esempio, l'esposizione a stress meccanici ripetuti porta ad alterazioni della struttura e del metabolismo della cartilagine.

Bisogna prestare attenzione soprattutto alle attività lavorative che richiedono movimenti ripetitivi o con carichi eccessivi sulle articolazioni.

Oltre il 20% dei casi di artrosi del ginocchio è determinato da un carico articolare improprio durante il lavoro.

Recuperare lo stress meccanico con intervalli di riposo può essere una delle soluzioni per ridurre il rischio da attività lavorativa!

Attività
lavorativa





Abitudini di vita



Sedentarietà e posture scorrette non giovano alle articolazioni.

Pratificare sport in modo congruo può essere di beneficio alle articolazioni attraverso il miglioramento della forza muscolare e del peso corporeo.

Occorre tuttavia ricordare che attività sportive intense e di lunga durata svolte a livello agonistico aumentano il rischio di sviluppare l'artrosi.

Rinforzare la muscolatura è essenziale per il buon funzionamento dell'apparato osteoarticolare. Lo stress meccanico eccessivo, invece, può danneggiare le articolazioni.

Tutti possono trarre beneficio da una corretta attività sportiva.

Prevenzione

La **PREVENZIONE** dell'artrosi può essere condotta a più livelli

La **prevenzione primaria** riguarda la riduzione dei fattori di rischio in modo che il minor numero possibile di soggetti si ammali:

- controllare il peso corporeo, intervenire sui vizi posturali o sui carichi eccessivi e ripetuti
- svolgere un'attività fisica adeguata, correggere posizioni scorrette, rinforzare la muscolatura di supporto, recuperando la mobilità articolare
- evitare tutte quelle attività ad alto impatto articolare o sport che prevedono movimenti molto ripetitivi
- praticare esercizio fisico che miri a "costruire" il muscolo attorno all'articolazione, stabilizzandola, senza tuttavia sollecitarla troppo.

La **prevenzione secondaria** prevede, comunque, il controllo dei fattori di rischio, ma necessita dell'introduzione di ulteriori elementi in grado di prevenire o ritardare la progressione della malattia artrosica. Utili, se assunti sotto controllo medico, sono gli integratori come la glucosamina e il condroitin solfato o l'acido ialuronico per via intrarticolare (viscosupplementazione).

La **prevenzione terziaria** prevede il trattamento delle conseguenze della malattia con impiego di adeguata terapia farmacologica e non, di cui il medico dispone.



a cura di:

Prof. Leonardo Punzi, Dott.ssa Paola Frallonardo,
Dott.ssa Francesca Oliviero

*Unità Operativa Complessa di Reumatologia, Dipartimento di Medicina DIMED
Azienda Ospedaliera Università di Padova*

www.artrosioggi.it



Fidia farmaceutici S.p.A. Via Ponte della Fabbrica, 3/A - 35031 Abano Terme (PD) - Italy - Tel. ++39 049 8232111 - Fax ++39 049 810653

www.fidiapharma.com