

ca

Terapia Alimentare | Plicometria | Impedenziometria

PROTOCOLLO SUITE NUTRIZIONALE  
**DIETOSYSTEM®**

gui quotidianosanita.it

Tweet



111

stampa

twitter facebook feed newsletter archivio

## “Vivere senza artrosi”. Il manuale di istruzioni per il paziente

***L'ha curato il professor Marco Lanzetta. Una guida semplice e completa per chi soffre di artrosi. Dalla 'smitizzazione' di erronee convinzioni, tra cui l'idea che non possa essere curata, alle innovazioni in ambito medico (tecnologie laser, infiltrazione radioguidata, terapia con cellule staminali del paziente). Fino all'importanza della dieta, con ricette antiartrosi realizzate da chef stellati***

**L'ARTROSI** L'artrosi è una malattia degenerativa delle articolazioni che colpisce



**11 MAR** - L'artrosi è una malattia degenerativa delle articolazioni che colpisce circa 5 milioni di Italiani, ovvero quasi il 10% dell'intera popolazione del nostro Paese. Tuttavia, nonostante sia molto diffusa, questa malattia non sempre è conosciuta in maniera esaustiva. A tal proposito, "*Vivere senza artrosi*"\*, il nuovo libro del Professor **Marco Lanzetta**, fornisce un manuale di istruzioni per chi soffre di questa malattia, per prevenirla, 'capirla' e agire al meglio, senza però volersi sostituire al medico.

Oggi abbiamo discusso dell'argomento con l'autore del libro, Marco Lanzetta, che è consulente internazionale dell'Istituto Italiano di Chirurgia della Mano e del Centro Nazionale Artrosi, con sedi a Monza, Reggio Emilia, Treviso e Roma, e docente presso l'Università di Canberra in Australia e Ludes a Lugano, in

Svizzera. L'esperto ha effettuato il primo trapianto al mondo e in Italia della mano nel 2000.

L'artrosi è una malattia delle articolazioni di natura degenerativa che può compromettere in maniera significativa la qualità di vita dell'individuo. Il libro nasce con l'obiettivo di realizzare una guida comprensibile per chi soffre di questa patologia, ci spiega il Professore: "in primo luogo è necessario sfatare alcuni 'miti' talvolta associati alla malattia, per non cadere nei tre classici schemi: l'artrosi non possa essere curata, il trattamento principale consiste necessariamente nell'assunzione di farmaci antiinfiammatori, la malattia deve essere 'sopportata' fino al momento in cui si è costretti a sostituire chirurgicamente l'articolazione. Al contrario, la malattia si può e si deve curare, senza necessariamente ricorrere a farmaci antiinfiammatori, che tamponano momentaneamente la malattia, comportando però diversi effetti collaterali. Viceversa, non bisogna mai dimenticare gli stadi intermedi della malattia, prima di dover ricorrere all'intervento chirurgico sostitutivo".

## Alzheimer's Disease

Looking for Resources for  
Alzheimer's? Find It on  
Local.com



Questa malattia può manifestarsi in età avanzata, ma anche prima dei 50 anni, colpendo prevalentemente le donne. Le cause sono molteplici, spiega l'esperto, da fattori genetici ereditari alla presenza di altre condizioni patologiche, tra cui eventi traumatici, come una frattura, che hanno comportato lesioni a carico dell'articolazione. Però, **l'artrosi può essere trattata**, sottolinea Marco Lanzetta: oggi, infatti, esistono diverse tipologie di terapia e si procede sempre più verso un approccio multidisciplinare e integrato, 'cucito' su misura sul paziente. "La **fisioterapia**", spiega l'esperto, "insieme ad una dieta specifica, rappresenta un importante strumento nelle mani della persona affetta da artrosi. Una parte del libro, inoltre, presenta le nuove opzioni terapeutiche, tra cui l'utilizzo del **trattamento laser**, che veicola, attraverso la tecnologia, un gel composto di sostanze

benefiche che preservano le cartilagini. Altra possibilità, quella delle **infiltrazione radioguidata**, che, mediante una guida radiologica, consente l'esatto posizionamento della sonda nelle zone articolari

particolarmente usurate, che vengono ‘nutrite’ con prodotti curativi. Queste sostanze permettono la lubrificazione delle articolazioni e dunque il minor scorrimento e attrito tra di esse. Inoltre, una delle nuove frontiere mediche consiste nell’utilizzo di **cellule staminali** autologhe. Queste cellule vengono prelevate dal paziente stesso mediante metodica mini-invasiva, e possono essere iniettate oppure impiantate mediante telecamere miniaturizzate in **artroscopia**, andando a ricostruire con una ‘pasta’ contenente cellule staminali quelle zone dove l’osso è ‘scoperto’ e la cartilagine è mancante: in futuro si andrà sempre più verso questo tipo di intervento, per il quale sono già stati trattati pazienti con buoni risultati, ed ora si sta mettendo in opera il perfezionamento dei materiali per l’impianto delle cellule staminali”.

Questi percorsi possono rappresentare una valida alternativa per il paziente, ci spiega l’esperto, ma l’obiettivo più importante consiste nell’identificare e costruire un percorso personalizzato, che comprenda in primo luogo interventi semplici ma talvolta dimenticati, tra cui, la pratica di una costante **attività fisica** e l’attenzione alle **abitudini alimentari**, nonché al giusto riposo e alla gestione dello stress. Infatti, la ginnastica e la dieta non sono collaterali alla terapia, ma sono parte integrante della prevenzione e del trattamento, illustra Lanzetta. “Una sezione del libro è dedicata a questo tema e vengono presentate ricette per pazienti artrosici messe a punto da chef stellati, quali esperti Pietro Leemann, Giancarlo Morelli e Pierino Penati. Tra i principali ‘nemici’ alimentari delle articolazioni in caso di artrosi o predisposizione all’artrosi ci sono carni, super-alcologici, zucchero, sale, latticini e prodotti caseari, alcune verdure tra cui pomodoro, melanzana e patata e peperone. Da preferire, invece, cereali e farine integrali, verdure di stagione, dolcificanti contenenti inulina al posto del saccarosio. Si tratta ovviamente di indicazioni generiche la cui opportunità deve essere studiata sul singolo paziente”.

Infatti, oggi, mediante test specifici sulla saliva, sull’urina e sul sangue del paziente, che misurano anche la capacità di difendersi dagli stress ossidativi e dall’invecchiamento delle articolazioni, è possibile mettere a fuoco un **identikit metabolico** sulla base del quale costruire una dieta su misura per il singolo paziente, prosegue l’esperto. “Una delle componenti fondamentali può essere l’integrazione mediante opportuni **supplementi alimentari**, con il beneficio di una copertura antiinfiammatoria delle cartilagini del tutto naturale, che può permettere di limitare l’uso dei farmaci e dunque gli effetti collaterali”.

Un altro mito da sfatare riguarda poi l’attività fisica: “talvolta ad alcuni pazienti viene detto di non effettuare alcun tipo di ginnastica a causa dell’artrosi. Invece, la pratica corretta è esattamente opposta: è bene effettuare esercizio fisico quanto più possibile. Nel testo, alcuni esperti sportivi forniscono indicazioni sugli esercizi preferibili per chi soffre di artrosi”.

Insomma, viene effettuata una ‘fotografia’ della patologia nella sua interezza, dal riconoscimento dei sintomi al ventaglio di opzioni terapeutiche, dalla dieta all’attività fisica: il tutto per affiancare il paziente nella conoscenza e nella migliore convivenza con la patologia.

**Viola Rita**

\*(Editore Tecniche Nuove – collana Le guide della salute, 2014, p. 192 € 17,90)

**11 marzo 2015**

© Riproduzione riservata