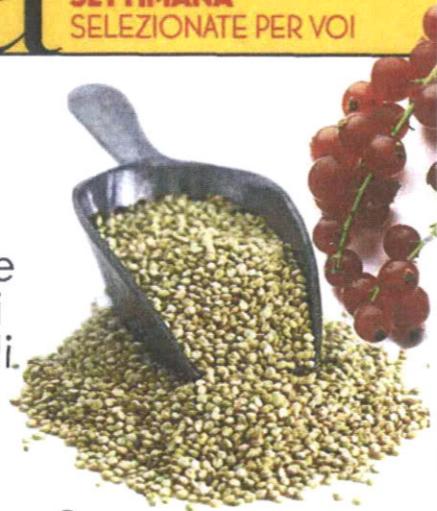


Il chirurgo
Marco Lanzetta.
Nel 2000 ha
eseguito
il primo
trapianto di
mano in Italia.



I dati ci dicono che questa malattia è in aumento. Ma salvare le articolazioni oggi è possibile. Parola di un grande medico



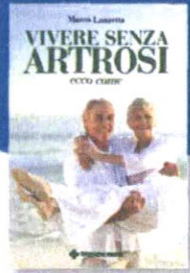
artrosi

PREVENZIONE E CURA COMINCIANO A TAVOLA



Un libro con tutte le novità

Vivere senza artrosi di Marco Lanzetta (Tecniche Nuove, 17,90 €) è saggio-manuale che contiene tutte le informazioni mediche per riconoscere i vari tipi di artrosi, le cure più all'avanguardia, gli esercizi utili per diminuire i disturbi e un test per capire se si è a rischio.



I dati sull'artrosi in Italia sono allarmanti: ne soffrono 5 milioni di persone, per la maggior parte donne. E si prevede che entro il 2030 raddoppieranno. Un'evoluzione che va almeno rallentata. «Nella mia attività constato un aumento di richiesta di cure per questa patologia», afferma il professor Marco Lanzetta, direttore dell'Istituto italiano di chirurgia della mano e professore all'Università di Canberra e alla Ludes University di Lugano. «Per fortuna molti pazienti sono in una fase iniziale della malattia, e questo mi permette di cominciare un trattamento di prevenzione». Prevenzione che, secondo Lanzetta, inizia a tavola. Enfant prodige della microchirurgia (aveva 35 anni quando ha effettuato, nel 1998, il primo trapianto di mano e, nel 2000, di entrambi gli arti),

Lanzetta ha appena pubblicato il libro *Vivere senza artrosi (vedi box qui a sinistra)*, in cui condensa le novità in fatto di prevenzione e cura. **Perché l'artrosi colpisce soprattutto le donne?** «È una questione genetica: siete più predisposte. La malattia è legata a fattori ereditari, trasmessi più facilmente per linea femminile. È un po' come la calvizie per noi uomini». **Se quindi ho una mamma o una zia che ne soffrono che cosa devo fare?** «In media si manifesta intorno ai 40-42 anni: chi ha una familiarità dovrebbe stare attenta a segnali come la difficoltà ad aprire un barattolo, o a strizzare uno straccio, a un aumento della nodosità delle dita, a qualche indolenzimento alle articolazioni, soprattutto al mattino o dopo aver tenuto una posizione per un po'».

Lei parla di quarantenni, ma l'artrosi è ritenuta una malattia "da vecchi"... «Il peggio arriva da vecchi, ma è prima che bisogna agire per evitarlo. E poi dobbiamo intenderci sul concetto di "vecchi", perché oggi abbiamo un'aspettativa di vita più lunga. A 70 anni vorremo essere ancora muoverci con agilità». **Come si è reso conto del nesso tra artrosi e alimentazione?** «È la scienza a dirlo: le abitudini alimentari determinano il nostro destino. Nel caso dell'artrosi questo è ancora più vero, perché l'insorgenza è legata allo stato di infiammazione cronica dell'organismo. Contro cui due sono le armi: cosa mangiamo e cosa respiriamo». **Quali sono i cambiamenti più importanti nella dieta?** «Primo: evitare la carne, di tutti i tipi, perfino il pesce. Al massimo si può mangiare 1-2



IL MENU SALVA OSSA FIRMATO LANZETTA*

A COLAZIONE
Muesli + lecitina di soia, germe di grano e frutta oppure un frullato di frutta con latte di soia oppure porridge d'avena con uvetta e mandorle.
A PRANZO: riso o pasta integrale (o di kamut o di farro) con verdure di stagione oppure spaghetti di soba (tagliolini di grano saraceno) con verdure oppure zuppa d'orzo.
A CENA: minestrone di verdura o zuppa di legumi con fagioli azuki oppure tofu, tempeh o del pesce azzurro con

verdure di stagione, includendo spesso: cavolo, verza, rapanelli, rapa, broccoli, cavolo cinese, cavolfiore, cipolla rossa, asparagi, carciofi, spinaci, cardi, cetrioli, patate dolci, yam (un tipo di patata), okra (un vegetale ricco di fibre), aglio.
DA BERE: acqua, vino rosso (con moderazione), tè verde o tè bianca.
PER DOLCIFICARE: succo di agave, sciroppo d'acero, malto di riso e stevia.
* Preferisci vegetali biologici, prodotti senza fitofarmaci o concimi chimici.

Getty (2), Shutterstock (2), iStock

2 ricette da provare

Sono tratte dal libro *Vivere senza artrosi* e realizzate dagli chef stellati Pietro Leemann, Giancarlo Morelli e Theo Penati secondo le linee guida del professor Lanzetta.



volte alla settimana quello azzurro. Io sono tassativo: hai l'artrosi? Diventa vegetariano. I grassi animali, specie l'acido arachidonico (un grasso polinsaturo), sono gli attivatori principali delle infiammazioni articolari.

E oltre alla carne?

«Bisogna abolire lo zucchero e tutto ciò che lo contiene: dolci, bibite gassate, succhi di frutta. Meglio evitare anche patate, pomodori, melanzane e tutte le solanacee in generale. La solanina è un pesticida naturale altamente tossico. Sì, invece, a farine e cereali integrali».

Una bella rivoluzione. Non è un po' troppo integralista?

«Meglio rinunciare alla fiorentina o spaccarsi lo stomaco con gli anti-infiammatori? Tre anni fa ho iniziato a dare questi consigli ai miei pazienti e la maggior parte di loro adesso non usa più antidolorifici».

Immagino che questa dieta permetta di perdere peso...

«Molti pazienti in sovrappeso dimagriscono. Il che è un bene, perché così caricano meno le articolazioni. E muoversi meglio permette loro di cominciare a fare sport, fondamentale nella prevenzione e nella cura dell'artrosi».

Però non tutti i tipi di ginnastica vanno bene, giusto?

«Infatti. Per esempio, se l'artrosi riguarda anche le ginocchia, salire le scale fa male, perché sollecita troppo l'articolazione e usura la cartilagine».

Ma noi donne dovremmo rinunciare ai tacchi?

«Non per sempre. Però se il problema è il mal di schiena, portare gli stiletto tutto il giorno è dannoso per la colonna. Meglio usarli solo in alcune occasioni e per poche ore. Che tenere le mani in acqua faccia male, invece, è un falso mito: sciacquare i piatti o fare una nuotata, se l'acqua non è troppo fredda, fa solo bene».

E poi ci sono gli integratori. Quali sono i più importanti?

«Non sono uguali per tutti, occorre un test. Si va dall'olio di enotera o di borragine al collagene o alla condroitina, ricavata dalla cartilagine dei bovini, dei maiali e degli squali».

È vero che si potranno assumere farmaci via laser?

«Sì. Si chiama Laserthru e permette di somministrare varie sostanze, anche farmaci, attraverso la pelle. Il principio arriva dove serve, invece di attraversare tutto il corpo. Una precisione che consente di evitare effetti collaterali».

Lucia Coma



POLPETTE DI OKARA E CAROTE

Ingredienti per 6 persone

Salta con un filo d'olio 100 g di carote, 100 g di sedano e 100 g di zucchine a cubetti. Uniscili a 150 g di okara (un derivato della soia, nei negozi bio), 200 g di tofu, 40 g di farina di mais e 50 g di agar agar, conditi con gomasio, pepe e rosmarino. Forma delle polpettine e saltale in una padella antiaderente. Servi con questa salsa: fai brasare 100 g di porri a rondelle, 150 g di sedano rapa a cubetti, 20 g di curry e 2 chiodi di garofano. Bagna con 150 g di latte di cocco e 400 g di acqua, cuoci 20 minuti, frulla e insaporisci con il gomasio.

TORTA DI FARRO, PERE E CIOCCOLATO

Ingredienti per 8 persone

Impasta 250 g di farina integrale di farro con 25 g di cacao, 125 g di malto di riso, 50 g di acqua e 80 g di olio di girasole. Dopo mezz'ora di riposo, stendi in una tortiera di 22 cm. Frulla 50 g di nocciole tritate con 50 g di acqua e 25 g di sciroppo d'acero. Spalma la pasta sulla frolla e disponi sopra 3 pere a fette. Monta 100 g di latte di soia con olio di lino. Incorpora 100 g di farina di farro, 50 g di sciroppo d'acero, 20 g di cacao e 1 bustina di cremor tartaro (un lievito). Versa nello stampo e inforna a 175 °C per 35 minuti.

Per saperne di più sull'okara vai su: tinyurl.com/ot4uw6p