

BenEssere

La salute con l'anima

mensile - anno XXV - n. 109 - settembre 2013 - € 2,90 - Italia - www.lauderemedia.com

Unghie

Come proteggerle dall'attacco dei funghi

Adolescenti

Comportamenti a rischio: che fare?

Occhi

Una nuova terapia per la maculopatia

ARTROSI
UNA DIETA
SU MISURA
E SI PUÒ
GUARIRE

Miriam Dalmazio

«Sono tentata di diventare crudista, ma non scandalizzatevi...»

LONGEVITÀ

Sei regole d'oro per rimanere sempre giovani

FITOTERAPIA

Le schede da ritagliare e conservare



Psicologia
Soffro di sbalzi d'umore

Il test
Scopri quanto sei consumista

Turismo
Anche Milano ha i suoi santuari



CHE COSA ELIMINARE

Tra i principali "nemici" delle articolazioni ci sono carni, superalcolici, zucchero, sale, latticini e prodotti caseari, alcune verdure tra cui pomodoro, melanzana, patata e peperone.

**ARTROSI**

Ecco come ridurre l'infiammazione

Il Centro nazionale di Monza ha messo a punto una dieta personalizzata che aiuta a recuperare la piena funzionalità delle articolazioni. In questo modo è possibile fare a meno dei farmaci usati in questi casi.



di **Monica Di Loreto**
giornalista e conduttrice
del programma *Il mio medico*

Cinque milioni di italiani soffrono a causa dell'artrosi, un processo degenerativo altamente invalidante che colpisce soprattutto le persone anziane. Ma attraverso un'alimentazione dedicata, integratori specifici, attività fisica quotidiana, nuove terapie laser e infiltrazioni radioguidate si può guarire. Spesso l'artrosi viene considerata una malattia di serie B, perché si crede che non esista una terapia in grado di poter bloccare tale processo degenerativo. Il professor Marco Lanzetta, chirurgo della mano e microchirurgo, il primo al mondo ad avere eseguito un trapianto di mano monolaterale e poi uno bilaterale, consulente internazionale del Centro nazionale artrosi di Monza (www.centronazionaleartrosi.it), ospite della trasmissione di *Tv2000, Il mio medico*, ha delineato la ricetta vincente.

Professore, innanzitutto che cos'è l'artrosi e come si riconosce?

«L'artrosi è una malattia degenerativa delle articolazioni che può manifestarsi in età avanzata ma anche prima dei 50 anni, colpendo prevalentemente le donne. Le cause sono molteplici, dai fattori genetici alla presenza di condizioni patologiche, tra cui eventi traumatici, come una frattura, che

hanno comportato lesioni a carico delle articolazioni. Una semplice radiografia mostra danni alla cartilagine e una diminuzione dello spazio articolare».

Come curare l'artrosi senza farmaci o trattamenti medico-chirurgici?

«L'artrosi si può e si deve curare, anzi è possibile fare prevenzione, senza necessariamente ricorrere a farmaci antinfiammatori, che tamponano solo momentaneamente la malattia, con l'aggravante di condurre a spiacevoli effetti collaterali. Non bisognerebbe mai aspettare che la malattia prosegua nel tempo, ma al contrario intervenire alle prime avvisaglie, per scongiurare un intervento chirurgico che prima o poi diventerebbe inevitabile».

Che ruolo ha l'alimentazione per contrastare il processo degenerativo dell'artrosi?

«Un ruolo fondamentale. Dobbiamo cominciare a pensare all'artrosi come a una malattia che viene stimolata e aggravata dallo stile alimentare. In altre parole, se l'ereditarietà è innegabile, la dieta può sicuramente accelerare o frenare la degenerazione infiammatoria. Per questo al Centro nazionale artrosi abbiamo messo a punto una dieta che racchiude tutto quello che di



in collaborazione
con **Marco Lanzetta**,
chirurgo della mano e microchirurgo



più innovativo e moderno sappiamo sulla stretta relazione tra cibo e malattie degenerative delle articolazioni».

In che modo è possibile verificare il livello dell'infiammazione?

«Nei nostri centri vengono eseguiti test specifici su campioni di saliva, urina e sangue, che ci permettono di identificare un "profilo metabolico" del paziente. Alcuni di questi test analizzano le capacità spontanee dell'individuo di difendersi dai processi legati all'invecchiamento articolare e i livelli di intossicazione da radicali liberi, potenti ossidanti capaci di portare velocemente a stati di flogosi articolare cronica. Altri esami invece danno un'idea precisa degli squilibri nel campo degli acidi grassi, estremamente importanti per impostare una corretta alimentazione e una dieta personalizzata».

Quali sono gli alimenti sotto accusa?

«Una volta fotografato lo stato del paziente attraverso i test specifici e un esame clinico-radiologico accurato, viene predisposta una dieta personalizzata molto precisa. In generale si può dire che chi soffre di artrosi deve essenzialmente seguire un regime vegetariano, che escluda carne e pesce, anche se quest'ultimo deve essere mantenu-

to in alcuni casi. Lo zucchero sotto tutte le sue forme deve essere eliminato, è il singolo alimento che concorre in maggior misura alla comparsa e allo sviluppo di qualsiasi infiammazione, non solo l'artrosi».

Possiamo dare qualche consiglio alimentare?

«Tra i principali "nemici" delle articolazioni ci sono carni, superalcolici, zucchero, sale, latticini e prodotti caseari, alcune verdure tra cui pomodoro, melanzana, patata e peperone. Da preferire, invece, cereali e farine integrali, legumi, riso, verdure e frutta di stagione, dolcificanti come la stevia o l'inulina al posto del saccarosio. Si tratta ovviamente di indicazioni generiche la cui opportunità deve essere studiata sul singolo paziente. Dopo l'analisi delle caratteristiche delle persone che si rivolgono a noi, viene stilato un vero e proprio programma individuale che è composto di due fasi: la prima che dura una settimana di disintossicazione e riequilibrio, e una seconda settimana di mantenimento. Dopo di che i pazienti sono liberi di impostare la loro alimentazione secondo le loro preferenze, attingendo da una lista di circa 100 alimenti. Per rendere le cose ancora più facili, e divertenti, all'interno della dieta si

In diretta

Il mio medico è il nuovo programma di informazione medica, ideato da Alessandro Sortino, scritto da Fausto Della Ceca, condotto da Monica Di Loreto e curato da Antonio Giarnieri e Angelica Genovesi, in onda ogni giorno su Tv2000 (canale 28 del digitale terrestre e 140 di Sky) dalle 10 alle 11.



Per contattarci scrivete a:

Il mio medico

Tv2000 - Rete blu

via Aurelia, 796

00165 Roma

o alla nostra email

ilmiomedico@tv2000.it

numero di telefono **06/66.50.89.37**

Per rivedere tutte le nostre puntate è possibile consultare il nostro sito Internet

www.tv2000.it/ilmiomedico

Ogni giorno bisogna assumere antiossidanti e una dose di protettori della cartilagine

può scegliere tra diverse opzioni "colorate", secondo un senso tutt'altro che casuale. Vengono proposte quattro possibilità ognuna basata su un colore diverso, da utilizzare ogni tanto o spesso, secondo i gusti il momento, l'umore, inserendoli all'interno della seconda fase della dieta, quella di mantenimento di un regime programmato. Un fatto da non sottovalutare è che la dieta che propongo non è studiata per far dimagrire, ma chi la segue ha anche il vantaggio di perdere peso, con un ulteriore notevole beneficio, soprattutto in caso di problemi alle anche, alle ginocchia o ai piedi».

Gli integratori alimentari sono utili?

«Sì, quotidianamente bisogna assumere una dose di antiossidanti e protettori della cartilagine, nonché antinfiammatori naturali, siano essi in capsule o in forma liquida. Per aiutare i pazienti ho scritto un libro (*Vivere senza artrosi. Ecco come*, edizioni Tecniche Nuove, 172 pagine, 15,22 euro)».