

# L'ARTROSI è una malattia di genere?

Con l'arrivo della menopausa le articolazioni si assottigliano. Per questo è importante proteggerne i tessuti. Vediamo come



**L**e trasformazioni che avvengono nel corpo della donna via via che si avvicina alla menopausa portano a una riduzione di quegli elementi, detti trofici, che rappresentano il "nutrimento", dei tessuti cartilaginei. «I fattori che tendono a diminuire con la menopausa - spiega la dottoressa Stefania Piloni, medico ginecologo presso il centro milanese Ginecea - a causa del calo ormonale, sono soprattutto l'acido ialuronico e il collagene, tra i principali costituenti di molti tessuti corporei, tra cui quelli muscolari, cutanei e appunto cartilaginei. Ci accorgiamo di una loro diminuzione nel tempo anche osservando l'aspetto della nostra pelle, che tende a perdere tonicità e a mostrare una maggiore tendenza alla comparsa di rughe e piccoli segni». I

medesimi processi avvengono anche a livello delle articolazioni. «Le cartilagini si assottigliano, perdono spessore, e inoltre si irrigidiscono.

Proprio per questa ragione si ricorre, come trattamento principe contro questa malattia, alle infiltrazioni a base di acido ialuronico, iniettato direttamente nella sede articolare», sottolinea la dottoressa Piloni. Tra le articolazioni più colpite dall'artrosi nella donna in menopausa ci sono le anche e le ginocchia, una delle parti del corpo più caricate dai pesi. Anche la colonna vertebrale, però, è una zona critica, sottoposta soprattutto nel periodo della gravidanza e dell'allattamento a posture sbagliate e a pesi eccessivi che ne possono compromettere la funzionalità».



### A tavola tanti Omega 3 per cartilagini al top

Si può quindi fare qualcosa per prevenire questa perdita di nutrimento prezioso per le cartilagini? La risposta dell'esperta è sì. «Si comincia a tavola con una dieta ricca di elementi che favoriscono la conservazione di acido ialuronico e collagene. Fra questi ci sono quelli che apportano buone quantità di acidi grassi Omega 3, antinfiammatori, come l'olio di fegato di merluzzo ma anche l'olio di semi di lino. Molto importanti sono anche le uova, che nutrono le cartilagini e sono ricche di proteine e vitamine. La frutta e la verdura sono parimenti necessarie, e una menzione particolare va ai fichi, anche nella versione essiccata, per la loro ricchezza di vitamina D, importantissima per la salute osteoarticolare, e ai kiwi, ricchi di vitamina E che tiene "lubrificata" la cartilagine. Altri cibi che non devono mancare a tavola sono il pesce e lo yogurt bianco, ricco di lactobacilli, assai benefici per la salute articolare».

### L'importanza dei fitoestrogeni

Oltre agli alimenti ricchi di fattori di protezione dei tessuti articolari «la donna in menopausa - continua Stefania Piloni - beneficerà del consumo di quei cibi naturalmente ricchi di fitoestrogeni, sostanze che "mimano" l'azione degli ormoni prodotti dal corpo. Tra questi citiamo le leguminose come ceci, fagioli e anche la soia nella versione biologica. A questi vanno aggiunti i semi, anch'essi ricchi di fitoestrogeni: i semi di lino, di girasole, di sesamo e le mandorle. Infine, è bene ribadire l'importanza di una buona idratazione, poiché una cartilagine disidratata tenderà a seccarsi, a perdere collagene e ad assottigliarsi con maggiore facilità».

### Anche la Natura ti dà una mano

Anche la Natura offre diversi rimedi verdi utili per prevenire e trattare i disturbi artrosici che possono comparire in questa fase. Tenendo conto del fatto che la caduta degli estrogeni in menopausa è alla base dell'assottigliamento delle cartilagini, il primo rimedio utile è il trifoglio rosso, molto ricco di fitoestrogeni. Si assume in estratto secco, in capsule, e la dose è indicativamente di 80 mg di estratto secco al giorno. Un altro importante alleato è l'equiseto, che contiene quantità abbondanti di silicio, una delle sostanze più efficaci per proteggere ossa e cartilagini; si assume in genere nel dosaggio di 150 mg di estratto secco al giorno. ■

### ATTENTA A QUESTI NEMICI

Esistono alcuni fattori di rischio per la donna vicina alla fine dell'età fertile che costituiscono un terreno fertile alla comparsa dell'artrosi. Il primo è sicuramente la familiarità: avere avuto una mamma che ha sofferto di artrosi può essere considerato un elemento predittivo nella predisposizione al disturbo. «Un altro elemento da considerare - specifica la dottoressa Piloni - è il peso: il sovrappeso rappresenta un problema, perché i chili di troppo caricano le articolazioni. Attenzione perché anche un'eccessiva magrezza determina una disidratazione dell'articolazione e un suo maggiore assottigliamento. L'adipe infatti, nelle giuste proporzioni è un alleato delle articolazioni, poiché rinforza e rende più morbida la cartilagine. È importante avere un indice di massa corporea (BMI) il più possibile equilibrato».



### NELLO SPORT EVITA GLI SFORZI ECCESSIVI

Le donne che praticano un solo tipo di sport in modo intenso come ad esempio le runners, «sono maggiormente predisposte alla comparsa di artrosi - spiega la dottoressa Piloni - poiché tendono a sforzare sempre le stesse articolazioni. Per evitarlo, quindi, è importante diversificare le attività alternando magari la corsa ad altre più dolci e meno traumatiche per le cartilagini come lo stretching, il Pilates o lo yoga. Do inoltre un consiglio in più a chi pratica regolarmente un'attività sportiva come la corsa: a fine allenamento massaggiare il corpo con una crema all'arnica soffermandovi sulle zone delle ginocchia, delle spalle e delle anche. Vi aiuterà a prevenire dolori e rigidità post allenamento».

