A CURA DEL **DOTT. ALBERTO GOBBI** info@oasiortopedia.it

# Rimedi naturali
## CONTRO I DOLORI OSTEOARTICOLARI

In un'articolazione sana, legamenti, muscoli, capsula articolare e cartilagine agiscono sinergicamente per consentire un movimento rapido e preciso. **La cartilagine lavora come un ammortizzatore per ridurre l'impatto sulle ossa e fornisce contemporaneamente una superficie di scorrimento che funge da "frizione" per un movimento dell'articolazione regolare, morbido e indolore.** Quando esercitiamo stress meccanici sulle articolazioni, la cartilagine spreme il liquido sinoviale, una sostanza oleosa prodotta dalla membrana sinoviale, dentro la capsula sinoviale. Quando la pressione è allentata, la cartilagine assorbe il liquido sinoviale come una spugna. E' questo flusso e riflusso nutritivo che fa da cuscinetto e lubrifica ogni nostro movimento. Come tutti gli altri tessuti connettivi dell'organismo, anche la cartilagine articolare è un materiale vivo e dinamico; in pratica è costantemente demolita e rimpiazzata. Nelle persone sane c'è un equilibrio fra la distruzione del vecchio tessuto e la sintesi di uno nuovo, se invece la cartilagine viene distrutta più velocemente rispetto al tempo impiegato dall'organismo a sostituirla, allora si sviluppa l'artrosi. In passato si pensava che l'artrosi fosse una conseguenza inevitabile dell'invecchiamento: ora sappiamo che non è così!

**Il danno causato da quella che chiamiamo artrosi secondaria è provocato da lesioni cartilaginee traumatiche o ripetute.** Questo è il tipo di disturbo di solito sviluppato dagli atleti. L'artrite è invece una vera e propria malattia che può svilupparsi anche in giovane età.

Oggi le ricerche hanno dimostrato che queste patologie possono essere rallentate nel loro cammino rifornendo l'organismo di quei nutrienti di cui ha bisogno per produrre nuova cartilagine, cioè: glucosamina solfato, condroitin solfato e un'ampia gamma di vitamine, minerali e nutrienti. Le notizie migliori sono la conferma che l'integrazione con questi elementi dà sollievo al dolore e alla rigidità inoltre può facilitare la riparazione della cartilagine danneggiata.

### PROTETTORI DELLE ARTICOLAZIONI

La cartilagine è una sorta di foglietto protettivo che avvolge le superfici articolari, può "rompersi" per un trauma diretto (come capita nei gravi infortuni che coinvolgono i menischi e/o i legamenti) oppure può deteriorarsi progressivamente. Esistono alcuni prodotti naturali che favoriscono la salute della cartilagine, possono ritardarne l'usura e alleviare i sintomi procurati da un'articolazione infiammata: ad esempio la glucosamina e il condroitin solfato. **Recenti studi hanno dimostrato che la glucosamina è in grado di modificare il metabolismo dei condrociti (le cellule che producono la cartilagine) e di svolgere una funzione immunomodulatrice**, che porterebbe a una riduzione dell'infiammazione. Il condroitin solfato, in condizioni fisiologiche, contribuisce all'elasticità della cartilagine e ne riduce la degradazione. L'associazione avrebbe pertanto una funzione sinergica nel rallentare la progressione del danno articolare.

La medicina naturale può offrire un'opzione migliore ai farmaci anti-infiammatori. Recenti ricerche hanno dimostrato che l'alimentazione può giocare un ruolo importante nel prevenire, mitigare, trattare e persino invertire il danno causato dall'osteoartrite. Glucosamina e condroitin solfato sono fra i più potenti fattori nutrizionali a essere stati studiati per il trattamento dell'osteoartrite. **Anche le vitamine antiossidanti e minerali favoriscono il rallentamento della progressione della malattia e diversamente dai farmaci non-steroidei, non provocano dannosi effetti secondari.**

La glucosamina è un composto naturale che il nostro organismo ricava dal glucosio, è necessaria per la produzione di un'importante famiglia di macromolecole chiamate glicosaminoglicani (GAG). L'invecchiamento articolare e l'immobilità legata a traumi possono portare a una diminuzione della quantità di glucosamina prodotta dall'organismo. Il risultato è una deficienza di GAG. Allora la cartilagine s'indebolisce e può frammentarsi. Ricercatori hanno dimostrato che somministrando la glucosamina riusciamo a ristabilire la capacità dell'organismo di fornire tutte le sostanze vitali necessarie per ripristinare le articolazioni logorate. Non tutte le glucosamine sono uguali: possiamo trovare sul mercato almeno tre tipi: la n-acetil- glucosamina (NAG), la glucosamina idrocloridrica (GHCL) e la glucosamina solfato. Quest'ultima è stata oggetto di studi pubblicati sull'American Journal of Natural Medicine in cui si riferisce della sua efficacia in almeno 20 sperimentazioni a doppio cieco. Altri studi hanno dimostrato che la glucosamina solfato è assorbita dall'organismo per circa il 90% in qualsiasi forma sia somministrata. Tutte le sperimentazioni effettuate sull'uomo hanno evidenziato un alto grado di riduzione del dolore e incremento della mobilità, in molti casi si è notata la totale scomparsa dei sintomi. Nessun effetto collaterale di rilievo è stato registrato dalla somministrazione di glucosamina solfato per via orale.

**Il condroitin solfato lavora in sinergia con la glucosamina, la sua particolare conformazione permette di attrarre e trattenere molta acqua da cedere alle molecole dei proteoglicani.** Siccome la cartilagine non è rifornita dal sangue, questo liquido è indispensabile per nutrire e lubrificare le articolazioni. Un'altra importante sostanza che aiuta le articolazioni è l'acido ialuronico che rappresenta uno dei principali componenti della matrice extracellulare ed è presente in gran parte degli organi e tessuti. Interviene in molti processi biologicamente significativi perché la maggior parte delle cellule umane è in grado di sintetizzarlo. Le ricerche sull'acido ialuronico hanno portato alla creazione di una serie di biomateriali (HYAFF) che vengono impiegati nella riparazione tissutale. L'acido ialuronico è in grado di ripristinare la viscoelasticità del liquido articolare inoltre stimola l'attività anabolica con produzione di nuova cartilagine e si oppone a meccanismi potenzialmente dannosi. L'azione sull'uomo è antiflogistica e analgesica, tanto migliore quanto più la situazione patologica è agli esordi.

### consiglio del mese

CONSIDERANDO CHE LO SPORT DEL FUORISTRADA IN TUTTE LE SUE DISCIPLINE ESPONE A TRAUMI E SOVRACCARICHI ARTICOLARI PENSO CHE OGNI PILOTA DOVREBBE UTILIZZARE QUESTE SOSTANZE NATURALI CHE SONO DA PREFERIRE LADDOVE POSSIBILE A UNA PROTRATTA ASSUNZIONE DI FARMACI ANTI-INFIAMMATORI, ANALGESICI E CORTISONICI.