

GENTE SALUTE È LA MALATTIA DEL TERZO MILLENNIO: ECCO COME SI PREVIENE E SI CURA

UN BOUQUET DI CIBI SCONFIGGE L'ARTROSI

«NO A ZUCCHERI E CARNE, SÌ AL PESCE MA SOLO AZZURRO». IL PROFESSOR LANZETTA (IL "MAGO" DELLA MANO) TRACCIA LA DIETA CONTRO LA DEGENERAZIONE DELLE CARTILAGINI. «LE NUOVE CURE? STAMINALI E INFILTRAZIONI MIRATE»

LA PATOLOGIA PIÙ DIFFUSA
Le dita ricurve di una signora colpita da artrosi. Le malattie reumatiche, in Italia, contano cinque milioni di pazienti.

Codice abbonamento: 047622

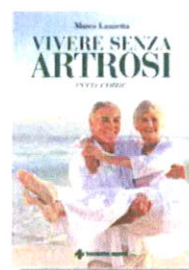
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

TECNICHE 7 NUOVE (CASA EDITRICE)

di Camilla Tagliabue

L'artrosi è la malattia del terzo millennio, anche a causa del progressivo invecchiamento della popolazione mondiale.

In Italia le patologie reumatiche e osteoarticolari rappresentano ancora la condizione cronica più diffusa nella popolazione, colpendo cinque milioni di persone, soprattutto le donne dopo i 40 anni. Questo è il quadro che emerge dal nuovo libro del professor Marco Lanzetta, lumare della chirurgia della mano e della microchirurgia, autore del primo trapianto di mano, a



GUIDA PRATICA
Vivere senza artrosi di Marco Lanzetta, (Tecniche Nuove 17,90 euro): ricco di consigli pratici.

Lione, nel 1998. Tuttavia, si apprende già dal titolo, *Vivere senza artrosi*, si può combattere questa patologia a tavola, con una dieta che arresta il processo degenerativo della cartilagine.

«Ho scritto questo libro», spiega Lanzetta, «per sfatare il luogo comune che "l'artrosi non si cura". Falso! Non solo si cura, ma si possono evitare persino gli antinfiammatori, pesanti per l'organismo, o la protesi, impiantata con un intervento chirurgico: quest'ultimo è senza dubbio un rimedio efficace, nient'affatto pericoloso o drammatico, ma non può essere una scorciatoia poiché è una soluzione estrema, da praticare in casi gravi come la scomparsa della cartilagine nelle articolazioni. Invece, con una buona prevenzione si rallenta il processo infiammatorio che

causa l'artrosi, migliorando la salute e le condizioni di vita generali del paziente. Chi soffre di artrosi e artrite deve ragionare come un diabetico o un celiaco: deve modificare il proprio stile di vita, adottando una dieta vegetariana, integrativa e personalizzata».

Per prescrivere il regime alimentare più adatto, il professore sottopone i suoi pazienti a «diversi esami del sangue, delle urine e della saliva, in modo da fotografare il metabolismo. Solo così riusciamo a capire se il soggetto è predisposto all'invecchiamento, anche delle articolazioni, e se metabolizza bene i grassi, sia quelli cattivi come il colesterolo, sia quelli buoni come gli Omega 3. Nella dieta bisogna eliminare tutti i nemici dell'organismo, cioè quegli alimenti che causano infiammazione: gli zuccheri e i carboidrati raffinati e l'acido arachidonico, presente soprattutto nella carne. Quanto al pesce, meglio limitarsi a quello azzurro. Bene le verdure tranne le solanacee, pomodori, melanzane, peperoni e patate bianche, così come è preferibile non consumare troppi agrumi, molto acidi, mentre sono potentemente antiossidanti le crucifere come cavolo, verza, cavolfiore, broccoli».

Il libro traccia la storia della malattia e descrive i sintomi e i fattori di rischio: ereditarietà, obesità, sedentarietà, età superiore ai 40 anni, stress e traumi osteoarticolari, debolezza muscolare,



NON C'È SOLTANTO L'OPERAZIONE
Una donna davanti alla dottoressa che analizza le lastre. La chirurgia oggi è solo l'ipotesi estrema. Meglio la prevenzione.

scorretta alimentazione e menopausa. Sì, menopausa: le donne, infatti, sono più esposte degli uomini. *Vivere senza artrosi* presenta un menu completo (con tanto di ricette di tre chef "stellati"), alcuni consigli per una ginnastica mirata, un test di autovalutazione e i rimedi più efficaci: tra le nuove cure antiartrosiche figurano «le cellule staminali, prelevate dal sangue periferico, dal midollo osseo e dal grasso del paziente, e reimpiantate nelle articolazioni per rigenerare e ricostruire la cartilagine usurata. E c'è la laserforesi: una tecnica di infiltrazioni indolori, che iniettano il farmaco (ad esempio, il cortisone) nell'articolazione, senza causare problemi di assorbimento, gastriti o altri effetti collaterali. Indispensabili, infine, gli integratori alimentari a base di erbe, la fisioterapia e l'esercizio fisico».



DAL PEPERONCINO ALLA ROSA CANINA, I RIMEDI IN NATURA

Persino l'aspirina, ovvero l'acido acetilsalicilico, è stata sintetizzata sulla base delle proprietà curative del salice, il cui "succo" ha un effetto antinfiammatorio, antiartritico e blandamente

analgesico. La natura è piena di piante, erbe e radici "antiartrosiche": ad esempio, l'estratto acquoso della corteccia del pino marittimo è ricchissimo di bioflavonoidi, che sfiammano e leniscono.

L'olio di borragine e quello di enotera, poi, contengono i preziosissimi acidi grassi polinsaturi essenziali protettivi per l'organismo; la rosa canina è una fonte di vitamina C, l'antiossidante

per eccellenza; infine, la curcuma protegge le articolazioni, senza contare molti altri antinfiammatori come il peperoncino e lo zenzero, o i meno noti artiglio di gatto e artiglio del diavolo.

Codice abbonamento: 047622

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

TECNICHE 7 NUOVE (CASA EDITRICE)