



50
Vintage '57



Il Futuro è vintage

Partecipa al concorso
per vivere anche tu i fantastici anni '50,
sarai protagonista di un servizio
fotografico di Vanityfair!

PARTECIPA

[BENESSERE / DIETA E ALIMENTAZIONE] **Vivere senza artrosi.**

Ecco come prevenirla e curarla È una malattia cronica altamente invalidante, di cui non si parla o se ne parla poco. Abbiamo chiesto al professor Marco Lanzetta e al dottor Giuliano Ubezio i segreti per poterla prevenire, eventualmente curare e in



72



4



molti casi combattere



🕒 6 giorni fa | **di Francesca Favotto**
Contributor



VF
CLICK
&
PLAY



Il Futuro è vintage



Partecipa al concorso per vivere anche tu i fantastici anni '50, sarai protagonista di un servizio fotografico di Vanityfair!

PARTECIPA

Spesso viene considerata una malattia di serie B rispetto ad altre, anche perché si crede che non esista una cura, ma è altamente invalidante e colpisce circa 5 milioni di italiani, con

TOP VIDEO

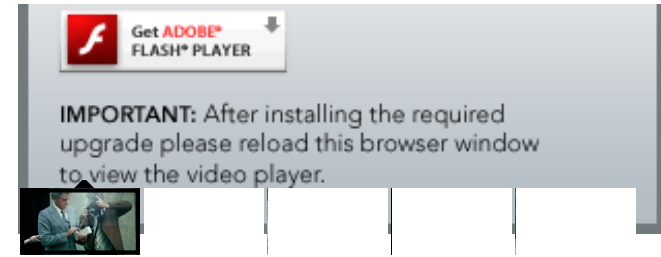
Your System Status

WE'RE SORRY!

You need to update your Flash Player.

più frequenza tra gli anziani (circa l'80% della popolazione oltre i 65 anni di età), ma **può comparire già intorno ai 45 anni**, con una netta prevalenza nel sesso femminile e una certa relazione e peggioramento al momento della menopausa. Stiamo parlando dell'**artrosi**, una condizione che **modifica la forma e la sopravvivenza delle articolazioni del corpo**. La degenerazione articolare colpisce principalmente il rivestimento delle articolazioni, delle nostre “giunture”, e cioè la cartilagine.

Oggi però curarla e vivere meglio si può, anche grazie all'apprendimento di sane buone abitudini nello stile di vita e nell'alimentazione, un concetto che sta promuovendo il **professor Marco Lanzetta**, il primo chirurgo italiano ad avere eseguito un trapianto di mano e autore del libro **“Vivere senza artrosi”** e il **dottor Giuliano Ubezio**, dietista. «Questo deterioramento è dovuto a cinque fattori principali – spiega il professor **Lanzetta** – L'ereditarietà, quindi una predisposizione familiare; l'età, cioè l'invecchiamento delle articolazioni; lo stile di vita, dove la sedentarietà e la tendenza all'obesità scatenano artrosi che altrimenti resterebbero



HOT *da* **BENESSERE**



7 mesi fa | di Matteo Losa

Sesso: 11 esperienze da vivere almeno una volta

VEDI *anche*



silenti; l'alimentazione, in parte legata al sovrappeso, in parte perché la dieta qualche volta, invece di proteggere, espone le articolazioni al danno cartilagineo. In ultimo l'usura, cioè la ripetizione di milioni di movimenti da parte di una determinata articolazione, che può essere più veloce se nel passato vi è stato un trauma articolare».

Esistono dei fattori di rischio a cui prestare attenzione? «In primis - afferma il prof. **Lanzetta** - la predisposizione genetica, soprattutto nel ramo femminile delle famiglie, ma anche essere sovrappeso è un fattore che accelera la comparsa di artrosi alla colonna e agli arti inferiori. Poi è importante badare allo stile di vita e all'alimentazione».

Una delle frasi che si sente più spesso è: "L'artrosi non si può curare". Lei anche nel suo libro "Vivere senza artrosi" smantella questa cosa: quindi, come si può curare? Quali accorgimenti prendere per stare meglio? «Nei nostri centri (Centro Nazionale Artrosi, sedi a Monza, Bologna Roma, Treviso, Reggio Emilia) abbiamo un approccio molto diversificato, nel senso che cerchiamo di assegnare un



9 giorni fa | di Simona Marchetti
9 cibi brucia-grassi



11 giorni fa | di Kiki Pelosi
Gli ingredienti giusti per l'alimentazione dei cani

VANITY PROMOTION

...Miele...
DI CHE stoffa sei?

Guarda le nostre video interviste

TU COME LO FAI? (IL BUCATO)

Visa E TU CHE ABITO SEI?

percorso di cure molto personalizzato ai pazienti. Il nostro scopo principale è quello di evitare la chirurgia se non negli stadi irreversibili, dove non è possibile fare nulla di alternativo. Al momento attuale, stiamo utilizzando con successo delle terapie basate sull'irradiazione delle articolazioni malate con un sistema di veicolazione di farmaci detto **laserforesi**, che prevede una serie di applicazioni di un farmaco-gel sulle articolazioni colpite. Utilizzando delle sorgenti di energia il farmaco viene diffuso in profondità, in corrispondenza dei tessuti malati. Si tratta di una **tecnica assolutamente indolore** che ci permette di trattare con successo oltre il 50% dei pazienti portatori di artrosi sia sul piano del dolore che del recupero della malattia. In questo modo, il paziente può beneficiare di un dosaggio di medicinali antinfiammatori superiore a quello che assumerebbe per via orale o con un'iniezione senza subirne gli effetti collaterali, proprio perché il farmaco non viene assorbito dal sangue ma direttamente dalle cartilagini. La **microchirurgia artroscopica**, poi, ha compiuto importanti progressi in questo ambito. Oggi, infatti, è possibile rimodellare perfino le dita deformate attraverso l'uso di sonde artroscopiche, di diametro di circa



VANITY FAIR
LIVE!



un millimetro, che permettono di lavorare all'interno delle articolazioni malate. È possibile anche ricorrere all'uso delle cellule staminali che possono essere iniettate nell'area danneggiata e indotte, con adeguati fattori di crescita, a trasformarsi in nuove cartilagini. È però necessario precisare che ogni caso è diverso dall'altro. La scelta di quale terapia possa essere più adatta per un paziente dipende dalla gravità e dall'estensione dell'artrosi e dalle esigenze quotidiane di ogni individuo».

Di solito, di artrosi si parla in età avanzata, ma forse bisognerebbe imparare a preoccuparsene già da giovani: qualche consiglio di prevenzione? «Dal punto di vista alimentare andrebbero evitati i cibi che ci fanno male in generale e che ci portano a disfunzioni metaboliche, soprattutto legate ai processi infiammatori. Da tempo lavoriamo sul concetto di una dieta anti-artrosi, un regime alimentare personalizzato per ogni individuo che viene studiato in base ad esami del sangue, delle urine, della saliva. In generale però è corretto evitare di mangiare carne, zuccheri, farine raffinate, alcuni vegetali e grassi in eccesso.

Di contro quindi i vegetariani sono sicuramente più in grado di difendersi dalle forme artrosiche, soprattutto se si dirigono su cibi anti-infiammatori, come le verdure della classe delle crucifere, grassi omega-3, farine integrali, poco o niente sale. È possibile poi fornire direttamente alle articolazioni delle sostanze e dei prodotti che ne aumentino la resistenza all'usura e al carico, prolungandone la vita, mediante l'assunzione di integratori alimentari naturali, cioè qualcosa di molto diverso dai farmaci, perché ricavati direttamente da erbe o piante. Alcune sostanze hanno dimostrato delle caratteristiche nettamente positive ed effetti benefici anche a lungo termine, ma resta valido il principio che qualunque tipo di assunzione deve essere concordata con il proprio chirurgo della mano».

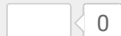
«Sì, non ci si pensa mai, ma ciò che mangiamo ha il potere di infiammare o disinfiammare il nostro corpo – aggiunge il **dottor Ubezio** - È inutile curarsi farmacologicamente se poi l'alimentazione non è sana, quindi è necessario studiare una dieta personalizzata ricca di cibi antinfiammatori per curare la patologia».

Quindi, di che principi nutritivi ha bisogno il nostro corpo per tenere a bada l'artrosi? «Essenzialmente antiossidanti e Omega 3 - afferma il dott. **Ubezio** - perché i primi aiutano a combattere i radicali liberi mentre i secondi sono noti antinfiammatori. Ma è bene studiare una dieta personalizzata, dopo aver eseguito degli esami specifici per indagare quanti e quali alimenti è necessario introdurre».

>>>Per scoprire quali sono gli alimenti consigliati e quelli proibiti per chi soffre d'artrosi suggeriti dal dottor Ubezio, scorrete la nostra gallery in alto.



72



0



 LINK • 10 alimenti contro l'ipertensione

• 10 alimenti che nutrono la mente

 TAG • artrosi • alimentazione sana • prevenzione



NON CI SONO ANCORA COMMENTI

