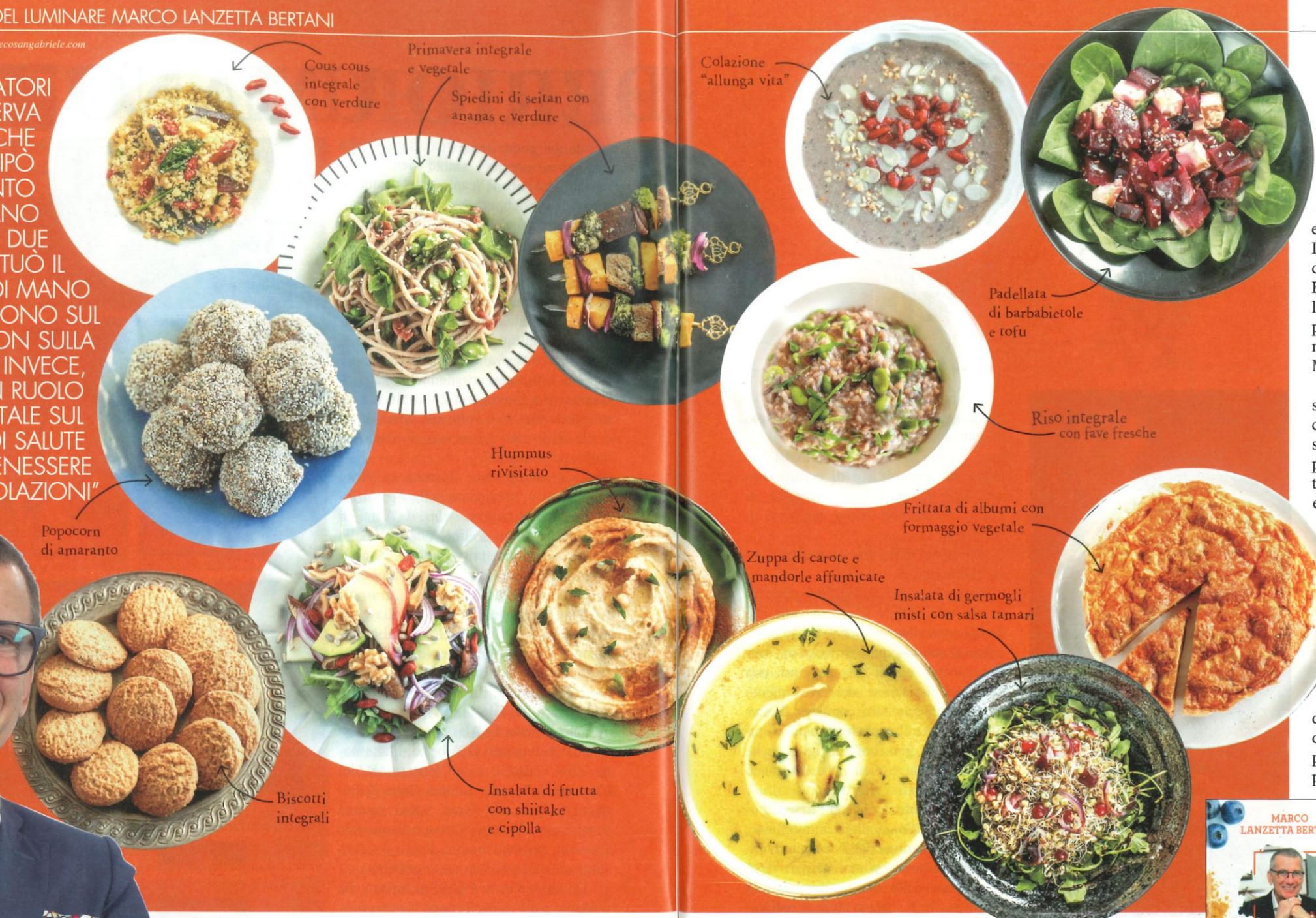


"ANTINFIAMMATORI E CORTISONE - OSSERVA IL CHIRURGO CHE NEL 1998 PARTECIPO AL PRIMO TRAPIANTO AL MONDO DI MANO DA CADAVERE E DUE ANNI DOPO EFFETTUO IL PRIMO TRAPIANTO DI MANO IN ITALIA - AGISCONO SUL SINTOMO E NON SULLA CAUSA. IL CIBO, INVECE, SVOLGE UN RUOLO FONDAMENTALE SUL NOSTRO STATO DI SALUTE E SUL BENESSERE DELLE ARTICOLAZIONI"

Il professor Marco Lanzetta Bertani



È ormai considerata una piaga nazionale. Parliamo dell'artrosi, una malattia delle articolazioni di natura degenerativa, tipica della terza età, che sulla scorta delle stime più recenti colpisce il dieci per cento della popolazione adulta e il 50% delle persone oltre i 50 anni. Insomma, è una delle principali cause di disabilità tra gli anziani in tutto il mondo. E visto che l'Italia, come ci ricorda l'Istat, è sempre più un paese "vecchio" - per ogni bambino abbiamo cinque anziani -, l'argomento ci riguarda da vicino. Molto da vicino...

Negli anni contro questa patologia sono state spesso messe in campo cure che prevedono antinfiammatori e cortisonici. Rimedi che, ahinoi, nel tempo possono avere effetti collaterali e controindicazioni pesanti. Ecco, allora, che entra in scena il nostro illustre interlocutore che ci racconta il suo metodo innovativo per prevenire e contrastare artrosi e artrite senza farmaci e terapie invasive, ma solo grazie a un prezioso alleato: il cibo.

Lui è Marco Lanzetta Bertani, una vera e propria autorità. Specializzato in Chirurgia della mano e Microchirurgia, nel 1998 ha partecipato al primo trapianto al mondo di mano da cadavere, a Lione. Due anni dopo, nel 2000, ha effettuato il primo trapianto al mondo di entrambe le mani e il primo trapianto di mano in Italia.

Potremmo definirlo un "figlio" modello di Ippocrate e quindi della professione medica. La sua carriera è costellata di stelle e nastri e il suo volto rimarrà per sempre impresso nel cuore, ad esempio, di tanti bambini del Togo, del Benin, del Ghana, del Burkina Faso, del Kenya, dell'India, dove ha prestato assistenza. Sia ai piccoli pazienti poliomielitici, sia



L'ARTROSI SI CURA A TAVOLA

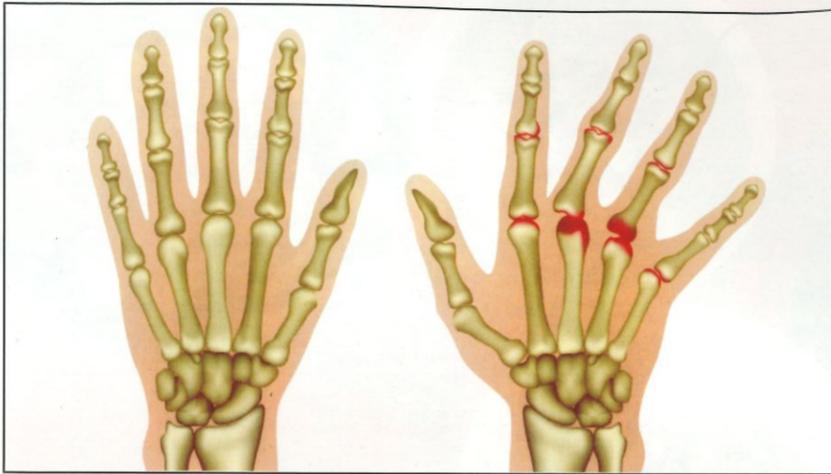
alle vittime di attentati. Un enfant prodige che a soli 34 anni già dirigeva la *Microsearch Foundation* di Sydney. E dire che da giovanissimo era una promessa del basket italiano, come allenatore. Non sappiamo cosa si sia perso il basket sicuramente però conosciamo il guadagno del mondo della medicina.

Ma torniamo alla sua ricerca "rivoluzionaria". Come sottolineato in precedenza, attraverso approfonditi studi scientifici il professor Lanzetta Bertani ha messo a punto un metodo innovativo per prevenire artrosi e artrite. In pratica si basa su un corretto stile di vita, un'alimentazione specifica e l'impiego di integratori naturali appositamente studiati. Il tutto accompagnato da attività fisica. Ma come, con l'articolazione già malata e la cartilagine che scarseggia pensiamo pure di darci allo sport? Proprio così... L'immobilismo, assicura la scienza, favorisce la malattia artrosica mentre il movimento la inibisce. Ma non addentriamoci oltre, anche perché il professor Lanzetta Bertani ha messo tutto nero su bianco nell'interessante libro *Anti Artrosi - L'alimentazione per curare i dolori articolari e vivere meglio* (Demetra, pp.283, euro 20,00). In pratica propone una dieta che pur non avendo come obiettivo primario il dimagrimento, presenta comunque anche questo beneficio secondario. Cioè punta a educare. Questo è il suo mantra: Se mangio meglio mi sento e mi muovo meglio, le articolazioni non mi fanno male e alla fine, come "effetto collaterale", scendo anche di peso. Il tutto senza fatica, anche se alcuni cibi "nemici" dovranno inevitabilmente essere abbandonati. Attenzione, però: al nostro palato è consentito anche qualche strappo alla regola...

Nel libro sono illustrati i 100 alimenti funzionali da includere nella dieta quotidiana per la salute delle articolazioni, in virtù delle loro proprietà antinfiammatorie, antiossidanti e depurative. A impreziosire il volume, infine, ecco le indicazioni per i menu di tutti i giorni e oltre 100 ricette.

Dopo alcuni rinvii causa una fitta agenda di impegni, il professor Lanzetta è tutto per noi.

Cosa l'ha spinto, professore, a pensare un modo nuovo di approc-



ciare l'artrosi?

Sono principalmente due i motivi che mi hanno spinto a studiare e, in seguito agli esiti positivi, adottare le soluzioni che propongo ai miei pazienti. Il primo è la curiosità. Sono sempre stato una persona interessata a informarmi su ciò che non conosco a fondo. Ho quindi iniziato ad approfondire alcuni temi, come ad esempio il rapporto tra cibo e stato di infiammazione delle articolazioni.

Il secondo motivo è la voglia di proporre un metodo in grado non solo di contrastare la sintomatologia dell'artrosi (come fanno i medicinali) ma anche di prevenirla e di curarla con soluzioni naturali e mininvasive in grado di conferire anche uno stato di benessere generale.

Ci spiega in maniera semplice questa patologia?

L'artrosi è una patologia degenerativa che va a colpire le articolazioni che compongono il nostro scheletro. In particolare il suo insorgere provoca un danneggiamento e, nei casi peggiori, una graduale distruzione del rivestimento interno dello scheletro, composto da cartilagine. Generalmente le zone più colpite sono polsi, ginocchia, caviglie, anche e dita di mani e piedi, che diventano doloranti e gonfi.

Che differenza c'è con l'artrite?

L'artrite è una malattia autoimmune, ossia un'alterazione del sistema immunitario che risponde in modo errato verso componenti dello stesso organismo. In poche parole, il sistema produce anticorpi che aggrediscono l'organismo di cui fanno parte, invece di difenderlo. Nel caso dell'artrite, la cartilagine viene identificata come "corpo estraneo" all'organismo e viene quindi attaccata dal sistema immunitario per essere distrutta.

Qual è la più temibile delle due?

Sicuramente l'artrite. Infatti, oltre a essere una patologia autoimmune, è più "democratica" dell'artrosi e non si limita a colpire solo alcune zone. Possono infatti essere presi di mira colonna verte-



brale, mani, spalle, arti inferiori e viso. Il suo insorgere, inoltre, può verificarsi a qualsiasi età.

È vero che un nostro genitore, una nonna oppure una zia potrebbero lasciarcele in eredità...?

Nel caso dell'artrosi sì. L'ereditarietà è un fattore molto importante e spesso l'artrosi viene trasmessa di generazione in generazione. Quindi, nei casi in cui in famiglia ci fossero già stati casi di artrosi, consiglio di sottoporsi agli esami. Normalmente bastano un esame del sangue, una radiografia e una visita per fare una diagnosi.

Tra donne e uomini c'è differenza?

L'artrosi è una patologia che tende a colpire maggiormente le donne, che rappresentano circa il 75% dei malati artrosici.

Al di là del fattore ereditario, questa patologia attacca per caso oppure a scatenarla sono dei motivi ben precisi?

Sono cinque i principali fattori scatenanti: la già citata ereditarietà, l'età (che comporta anche l'invecchiamento delle articolazioni), lo stile di vita (in partico-

lare bisogna stare attenti a obesità e sedentarietà), l'alimentazione e l'usura.

Può farci l'identikit di un paziente artrosico?

Il paziente artrosico è un soggetto che ha iniziato ad accusare i primi sintomi intorno ai 40-45 anni. Nel 75% dei casi è una donna e nella maggior parte dei casi dichiara l'esistenza di casi di artrosi in famiglia. Spesso si tratta di una persona sovrappeso, intossicata dai farmaci e con valori anomali nel sangue dovuti a un'alimentazione non corretta.

Quali sintomi o segnali ci devono mettere in allarme?

Sicuramente l'indolenzimento è uno dei primi sintomi di tutte le forme di artrosi. Nel caso della rizoartrosi (ossia l'artrosi alla mano), il paziente inizia ad avere difficoltà a svolgere piccole azioni quotidiane, come aprire un barattolo o strizzare uno straccio. Man mano che la patologia avanza, il dolore aumenta e anche esteticamente si verificano deformità degli arti.

Spesso si dice che purtroppo bisogna imparare a convivere, limitando farmacologicamente il dolore. È così?

Sbagliatissimo! Come ho detto più volte, l'artrosi si può prevenire e curare. È importante che ci sia maggior consapevolezza su questo punto, perché mente e corpo sono collegati e il pensiero positivo è fondamentale.

Antinfiammatori e cortisone, oltre a lenire il dolore hanno anche un effetto curativo?

No, è un autogol. Come si può contrastare una patologia cronica cronicizzando la terapia farmacologica, che comporta inevitabilmente effetti collaterali più o meno gravi? Questi tipi di soluzioni agiscono sul sintomo e non sulla causa, quindi una volta interrotta la cura, i dolori ricominciano perché il danno articolare non è stato sanato.

L'attività fisica, invece, che ruolo gioca? Può aggravare o migliorare la situazione?

Uno dei consigli più errati da dare a un malato di artrosi è di non praticare attività fisica. Sento spesso pazienti che credono, erroneamente, che muoversi possa peggiorare le loro condizioni, quando invece è il contrario. Fare sport aiuta a mantenere la funzionalità delle articolazioni, a sciogliere le rigidità e a rinforzare i muscoli. Infatti, nel nostro nuovo Centro a Milano, in Viale Certosa, abbiamo creato la prima palestra per l'artrosi in Italia.

Qual è l'attività più indicata?

Varia in base alla localizzazione della patologia e allo stato di avanzamento. I nostri fisioterapisti, infatti, redigono programmi di movimento personalizzati in base ai pazienti. Diciamo comunque che la camminata, la bicicletta e il nuoto sono attività che, solitamente, hanno effetti benefici.

Che potere hanno le cellule staminali?

Le cellule staminali rappresentano oggi secondo me una valida alternativa alla protesi (quando è possibile praticare il trapianto). Sono infatti diversi i casi di pazienti ai quali ho salvato l'arto utilizzando questa tecnica. In pratica, si prelevano dal tessuto adiposo particolari cellule staminali (chiamate mesenchimali perché indifferenziate e capaci quindi di diventare qualsiasi tipo di tessuto), che vengono successivamente iniettate nelle articolazioni colpite dall'artrosi, dove portano a una ricostruzione della superfi-

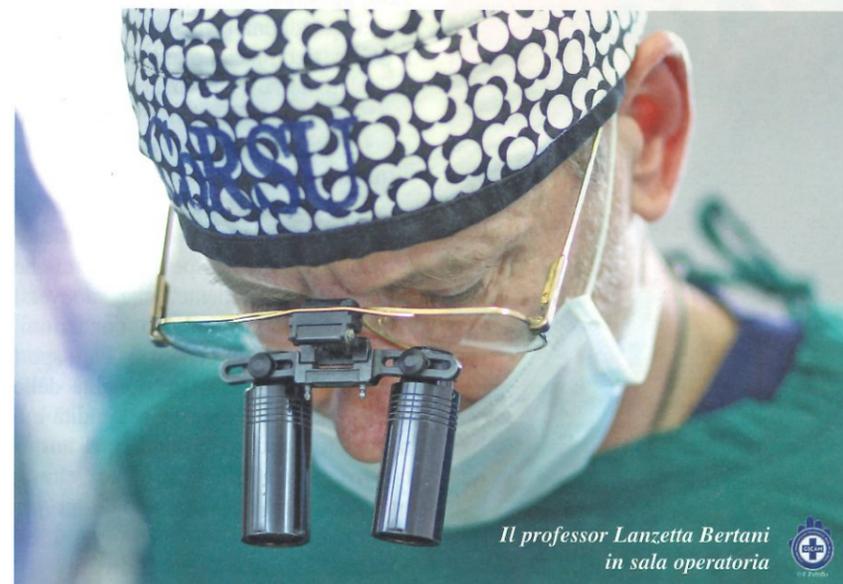
cie cartilaginea e dell'osso sottostante.

Gli integratori che ruolo hanno?

Gli integratori devono far parte della dieta e dell'alimentazione quotidiana, per andare a colmare quelle carenze che non riusciamo a sopperire con l'assunzione dei cibi. A questo riguardo, è molto importante affidarsi a prodotti naturali di aziende affidabili. Gli integratori naturali sono tra i protocolli previsti dal Centro Nazionale Artrosi.

Eccoci al cibo. Che tipo di effetto ha sulle nostre articolazioni?

Il cibo svolge un ruolo fondamentale



Il professor Lanzetta Bertani in sala operatoria

sul nostro stato di salute e sul benessere delle articolazioni. Esistono, infatti, alimenti antinfiammatori, che quindi aiutano a contrastare l'infiammazione artrosica, e alimenti pro-infiammatori, che ne favoriscono invece la progressione.

Quali sono le conseguenze dirette e indirette dell'alimentazione?

L'effetto diretto è quello che ho appena illustrato: esistono cibi in grado di accelerare e alimentare la comparsa dell'artrosi e altri che aiutano a rallentarla. L'effetto indiretto è la conseguenza di alimenti che scatenano situazioni e condizioni che favoriscono il progredire della patologia. Per fare un esempio, una dieta scorretta e ricca di grassi porta a sovrappeso e obesità, che aumentano il peso che grava sulle articolazioni che, inevitabilmente, si infiammano e si usurano.

È possibile ottenere una remissione

completa della sintomatologia dolorosa attraverso l'introduzione di un regime alimentare specifico?

Quasi sempre l'adozione di un regime alimentare anti artrosi comporta una diminuzione dell'infiammazione, uno stato di benessere generale del paziente e una diminuzione della sintomatologia. Tuttavia sono diversi i protocolli che vengono applicati in base all'avanzamento della patologia e al caso specifico, in quanto ogni paziente è diverso. Diciamo che in caso di artrosi al primo stadio ho assistito spesso a un netto

mente pro-infiammatorio, e il sale che, oltre a creare problemi a cuore e circolazione, provoca ritenzione idrica e quindi gonfiore delle articolazioni.

E quelli amici? Nel libro ne segnala ben cento...

Cento alimenti per superare la credenza che la dieta sia un regime alimentare limitato e limitante. È tutto l'opposto: gli alimenti benefici sono numerosi e per tutti i gusti! Come per i nemici delle articolazioni, ne cito tre e lascio che gli altri vengano scoperti da chi leggerà il libro. Prima ho detto che la carne va evitata; bene, i legumi sono un validissimo sostituto in termini di proteine e, inoltre, hanno un indice glicemico molto basso. Poi la verdura biologica, in particolare le specie delle crucifere (cavolo, cavolo nero, cavoletti di Bruxelles, eccetera), che sono potenti antiossidanti. Infine, l'avena, da utilizzare in qualsiasi forma (fiocchi, farina e crusca) per colazione.

Può indicarci uno schema di menù per contrastare le problematiche artrosiche?

Uno schema di menù è complicato perché gli alimenti sono numerosi e, soprattutto, la Dieta Anti Artrosi è personalizzata e viene prescritta dopo esami specifici a cui sottoponiamo ogni paziente. Posso fare un esempio di menù giornaliero:

Colazione: crema di avena

Metà mattina: frutto di stagione (a esclusione degli agrumi)

Pranzo: Pasta integrale al pesto di cavolo nero con fave e spinaci

Metà pomeriggio: Tè verde o un frutto

Cena: Spiedini di seitan

Quale altro nostro comportamento può rappresentare un terreno fertile per lo sviluppo della malattia?

Sicuramente, come ho detto prima, la sedentarietà agevola la diminuzione del tono muscolare e della flessibilità articolare. Anche il fumo è da evitare; infatti, oltre ai danni cardiaci e polmonari già ampiamente documentati, riduce l'assorbimento del calcio, rallenta la produzione di osteoblasti (ossia le cellule che formano la matrice dell'osso) e pare essere uno dei fattori di rischio per l'artrite reumatoide.

Infine, dormire poco e in modo irregolare non consente di ricaricare le ener-

Una simpatica immagine del professor Marco Lanzetta Bertani



gie e fa aumentare la percezione del dolore, che diventa cronico e va quindi a peggiorare lo stile di vita del paziente.

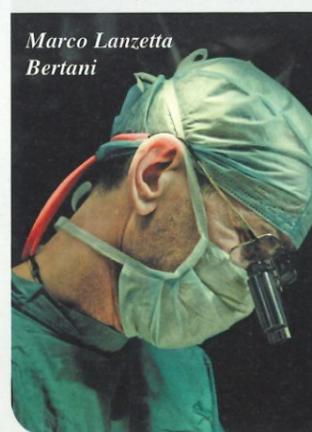
Che importanza ha e perché la cromoterapia a tavola?

La cromoterapia a tavola offre un duplice vantaggio. Il primo è collegato

alla sfera psicologica, in quanto giocare con la fantasia e con i colori aiuta a percepire la dieta come un momento divertente e piacevole della giornata e non come un sacrificio. Il secondo vantaggio è legato alla salute, in quanto i colori che la natura ha dato agli ali-

CHIRURGO E RICERCATORE DI FAMA MONDIALE

Marco Lanzetta Bertani è uno dei chirurghi della mano e microchirurghi più conosciuti al mondo. Professore presso la University of Canberra (Australia) e la Ludes University di Lugano (Svizzera), è consulente del Centro Nazionale Artrosi - Istituto Italiano di Chirurgia della Mano.



Marco Lanzetta Bertani

Nel 1998, a Lione, ha effettuato il primo trapianto di mano al mondo. Dopo anni dedicati alla ricerca di un nuovo modello di prevenzione e cura per l'artrosi, ha ideato la Dieta Anti Artrosi.

Vegano e triatleta, è convinto sostenitore di uno stile di vita sano e corretto. Ha ricevuto numerosi premi e onorificenze in ambito internazionale ed è stato insignito del titolo di Cavaliere Ufficiale nell'Ordine al Merito della Repubblica Italiana. Ha pubblicato diversi libri.

menti sono tutt'altro che casuali e ognuno può essere utile in un particolare momento della vita. Per fare un esempio, il menu verde - che comprende insalate, alghe, asparagi, carciofi, broccoli, kiwi, mela verde e molto altro ancora - è ideale per i periodi di preoccupazione e nervosismo, in quanto aiuta a rilassarsi e diminuire lo stress.

Che ricordi conserva dei trapianti di mano che l'hanno reso famoso in tutto il mondo?

Difficile spiegarlo a parole perché sono ricordi davvero intensi. Dopo la nascita dei miei figli, il primo trapianto di mano è stata l'esperienza più emozionante della mia vita. La sensazione di aver partecipato a un intervento che ha cambiato la storia della medicina.

Quali effetti ha avuto sulla sua vita professionale?

Sicuramente effetti positivi, molte gratificazioni ma anche grandi responsabilità. Ho imparato molto in questi 23 anni e continuo a imparare. Non sono una persona che si ferma o si accontenta, quindi di strada ne farò ancora molta!

Secondo lei in quale campo la scienza ci sorprenderà a breve?

La medicina di precisione, della quale ho iniziato a occuparmi e che sta diventando sempre più il centro dei trattamenti che propongo, continua a sorprendermi. Genetica e microbioma sono in costante crescita e le scoperte in questi ambiti diventano sempre più dettagliate e illuminanti. Siamo esseri unici e la chiave per essere in salute è proprio affidarsi a cure sempre più personalizzate e studiate in base al nostro genoma.

Quando ne usciremo dalla pandemia?

Spero presto e sono ottimista. Quest'anno e mezzo di pandemia ha portato a un netto peggioramento dello stato di salute dei miei pazienti, sia perché hanno sgarrato a livello alimentare, sia perché spesso sono stati impossibilitati a muoversi e uscire. È quasi tangibile la voglia delle persone di tornare a muoversi, stare all'aria aperta e vivere.

Che ne pensa dei vaccini? Li ritiene tutti sicuri ed efficaci?

Non spetta a me giudicare, ma ho fiducia nella medicina e nella ricerca. ■