

OVER ANTA

## ALIMENTAZIONE PER ARTROSI



### Che cos'è l'artrosi?

È una **malattia degenerativa** che colpisce la cartilagine che riveste le **ossa** a livello delle articolazioni. Questo particolare tessuto, assottigliandosi a causa del deterioramento dato dall'artrosi, compromette il regolare movimento dei capi articolari e **provoca dolori e difficoltà motorie**. Con il passare del tempo, l'articolazione diventa sempre meno mobile e l'osso sottostante reagisce producendo delle esuberanze ossee (dette **osteofiti**). Le articolazioni generalmente più colpite dall'artrosi sono quelle della **colonna vertebrale, delle ginocchia e delle anche**.

L'artrosi è tra le malattie croniche più comuni e la causa di disabilità più frequente tra gli anziani. Le cause della sua origine sono influenzate soprattutto dalla predisposizione genetica e da fattori ambientali che agiscono sul carico (es. sollecitazioni meccaniche, obesità, malformazioni, traumi e microtraumi, etc.)

### Sintomi e diagnosi dell'artrosi

Il sintomo principale dell'artrosi è il **dolore** che, tuttavia, presenta delle caratteristiche specifiche:

- è **risvegliato dal movimento**
- è **alleviato dal riposo**

Questo tipo di dolore è generalmente chiamato **dolore meccanico** e spesso si accompagna a:

- **rigidità articolare**, soprattutto la mattina per una durata di 10/15 minuti;
- **difficoltà motorie** (limitazione funzionale);
- **gonfiore o tumefazione articolare dura**, causata dalla crescita degli osteofiti;
- **gonfiore molle** a volte presente in caso di versamento articolare;
- **rumore crepitante apprezzabile** durante il movimento articolare attivo e passivo;
- **ipotrofia muscolare** (tra gli eventi più seri).

La diagnosi di artrosi può essere effettuata rivolgendosi al Medico di Medicina Generale e allo **specialista Reumatologo**, in particolare sottoponendosi a una **radiografia**.

### Alimentazione per artrosi: linee guida generali

- Limitare il consumo di sostanze nutritive che favoriscono il processo infiammatorio (per esempio **l'acido arachidonico**, in quanto viene convertito dall'organismo in prostaglandine infiammatorie e leucotrieni) riducendo gli **zuccheri semplici** e il consumo complessivo di **grassi**;
- Incrementare il consumo di sostanze nutritive con **azione antinfiammatoria**, come gli acidi grassi polinsaturi **Omega-3**, che inibiscono la sintesi dei mediatori dell'infiammazione;

- Incrementare l'apporto di **antiossidanti** come le vitamine A, C ed E, ma anche **minerali** come zinco e selenio, in quanto agiscono contro i radicali liberi e aiutano a contrastare l'infiammazione;
- Aumentare l'apporto di **magnesio** con la dieta. Questo minerale contribuisce a ridurre la tensione muscolare che peggiora la percezione di dolore;
- Assumere adeguate quantità di **calcio** per contrastare e prevenire l'**osteoporosi**. La principale fonte alimentare di calcio è il **latte** e il Grana Padano DOP ne è un vero e proprio concentrato: una porzione da 25 g apporta infatti quasi 300 mg di questo prezioso minerale;
- Assumere buone quantità di **vitamina D**. Questa particolare vitamina è poco presente negli alimenti e per sintetizzarla bisogna esporre la pelle al sole: in estate, tra le 11:00 e le 16:00, bastano 10 o 15 minuti al giorno senza protezione, trascorsi i quali è assolutamente necessario mettersi la crema solare; in inverno bisogna esporre più pelle possibile al sole e utilizzare le dovute precauzioni (es. in montagna);
- Aumentare il consumo di **fibra** per mantenere una flora intestinale adeguata, in quanto alcuni studi hanno messo in correlazione la disbiosi intestinale con le malattie reumatiche.

#### Alimentazione per artrosi: quali cibi devo limitare?

- **Alcolici** (inclusi vino e birra). Tra gli effetti nocivi del consumo eccessivo di alcol vi è il rischio di epatotossicità (danneggiare il fegato) dovuto alla possibile interazione con i farmaci per il trattamento dell'artrosi;
- Zucchero bianco, di canna, miele e dolcificanti in senso lato (es: sciroppi). Per addolcire le bevande (tè, caffè, etc.), se non è possibile fare a meno del gusto dolce, si possono utilizzare gli edulcoranti naturali o artificiali;
- Dolci e dolciumi (es: torte, pasticcini, biscotti, budini, merendine, gelati, caramelle, marmellate, etc.);
- Frutta sciroppata, candita, mostarda di frutta;
- Bevande zuccherine e soft drink, come cola, acqua tonica, tè freddo, ma anche **succhi di frutta**, perché contengono naturalmente zucchero (fruttosio) anche se sulla confezione riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti";
- Condimenti grassi come burro, lardo, strutto, margarine;
- Insaccati come salsiccia, mortadella, salame, etc.;
- Carni grasse come selvaggina e frattaglie.

#### Alimentazione per artrosi: cosa posso mangiare?

- **Olio extravergine di oliva**, da usare preferibilmente a crudo per condire gli alimenti e dosandolo con il cucchiaino per controllarne la quantità. I nutrienti dell'olio d'oliva (es: grassi monoinsaturi, polinsaturi e vitamina E) possiedono proprietà antinfiammatorie naturali;
- **Pesce** (fresco o surgelato), da consumare non meno di due-tre volte alla settimana. Il pesce azzurro (sardine, alici, palamita, etc.), in particolare, rappresenta un'ottima fonte di grassi polinsaturi Omega-3. Altri pesci molto ricchi di Omega-3 sono salmone, sgombrò, tonno, trota, aringa e i loro oli derivati;
- Frutta secca a guscio, in particolare noci, mandorle e semi oleosi quali semi di lino, canapa, etc. Anche questi alimenti rappresentano una fonte importantissima di Omega-3, tuttavia, a causa del loro elevato apporto calorico, se ne raccomanda un consumo anche quotidiano ma sempre controllato (es: **3 noci al giorno**);
- Formaggi magri (robiola, crescenza, primo sale, etc.) o che contengono meno grassi rispetto al latte intero con cui sono fatti, come il Grana Padano DOP. Questo formaggio, infatti, viene parzialmente decremato durante la lavorazione, perciò contiene meno grassi di quelli del latte intero con cui è prodotto e, inoltre, è naturalmente privo di lattosio, è ricco di calcio e proteine ad alto valore biologico con i 9 aminoacidi essenziali, che rinforzano muscoli e ossa;
- Legumi come **lenticchie**, fagioli, soia, ceci, fave, etc., in quanto apportano molti sali minerali e fibre insolubili;
- Verdura cruda e cotta da assumere in porzioni abbondanti (almeno una a ogni pasto) per l'importante apporto di vitamine, sali minerali, antiossidanti e fibre. Cercare di variare il più possibile la qualità (quindi i colori) dei vegetali, scegliendo possibilmente quelli di stagione, per garantire una maggiore scorta di questi nutrienti efficaci contro l'infiammazione. Inoltre, il contenuto di fibra è molto utile per mantenere una corretta flora batterica intestinale. Buone quantità di magnesio si possono trovare in carciofi, zucchine, broccoli, cavolo e cavolfiore;
- Frutta fresca (due-tre porzioni al giorno), in quanto rappresenta, insieme alle verdure, la maggiore fonte di antiossidanti, vitamine, minerali e fibre. Variare il più possibile il colore e la qualità dei frutti per garantire un maggiore apporto di tutti i nutrienti in grado di inibire l'azione dell'acido arachidonico e prevenire i danni causati dai radicali liberi. Consigliato il consumo della **buccia** per mantenere intatti tutti i nutrienti, naturalmente se commestibile e dopo averla lavata bene con acqua corrente;
- Pane, pasta, riso, farro, orzo ed altri tipi di carboidrati complessi, meglio se derivati da farine **integrali**. I cereali integrali, grazie alla loro particolare composizione chimica, aumentano gli apporti di fibra e riducono il picco glicemico. L'insulina prodotta in risposta al picco glicemico aumenta la produzione di eicosanoidi, cioè derivati dell'acido arachidonico. Attenzione quindi a riso brillato, farina di riso e cereali raffinati in genere (es: pane bianco comune, fette biscottate, cracker, grissini, etc.) perché possiedono un maggiore indice glicemico e sono da consumare in piccole quantità;
- Carni bianche (pollo, tacchino, coniglio), consigliate per l'elevato apporto proteico abbinato a uno scarso contenuto di grassi, oppure carni rosse ma scelte nei tagli più magri e private del grasso visibile. La carne è un'ottima fonte di ferro, minerale importante nel trattamento delle malattie reumatiche in quanto spesso possono portare anche ad **anemia**;
- **Spezie ed erbe aromatiche** per insaporire le pietanze (anche al posto del sale). Tra le spezie, la curcuma sembra possedere delle proprietà antinfiammatorie discretamente utili nelle prime fasi della malattia reumatica. In alternativa alle spezie, per sostituire il sale, è possibile utilizzare anche il **Grana Padano DOP grattugiato** (uno-due cucchiaini).

#### Alimentazione per artrosi: consigli pratici

- In caso di **sovrappeso od obesità** si raccomanda la riduzione del peso e della circonferenza addominale, indicatrice della quantità di grasso depositata a livello viscerale. Valori di circonferenza vita superiori a 94 cm nell'uomo e ad 80 cm nella donna si associano ad un **rischio cardiovascolare "moderato"**; valori superiori a 102 cm nell'uomo e ad 88 cm nella donna sono invece associati ad un **rischio cardiovascolare "elevato"**. Ricorda che tornare ad un peso normale permette di ridurre il sovraccarico a livello delle articolazioni e quindi migliorare la sintomatologia della patologia reumatica. Se vuoi sapere quante calorie dovresti assumere al giorno e ottenere menu equilibrati e personalizzati in base al tuo fabbisogno nutrizionale giornaliero scarica gratis **questo**

**programma** per il controllo del peso;

- **Non fumare**. Come per le malattie cardiovascolari e oncologiche, anche le malattie reumatologiche sono più diffuse tra chi non riesce a rinunciare a questo pericoloso vizio;
- Favorire una corretta esposizione solare per garantire l'adeguata produzione di **vitamina D**, una vitamina dal potente effetto antinfiammatorio purtroppo poco presente negli alimenti. È utile controllare i valori ematici (del sangue) per valutare insieme al proprio medico un'eventuale supplementazione in caso di insufficienza di questo importante micronutriente. Inoltre, il calore di solito aiuta ad alleviare il dolore artrosico;
- Praticare **attività fisica**. È opportuno non improvvisare e rivolgersi invece a uno specialista in Scienze Motorie e Sportive per verificare quale attività sia più consona al proprio stato di salute e mobilità articolare: aerobica, esercizi a corpo libero e/o in acqua, etc. In generale, l'attività aerobica (camminare, pedalare, nuotare, etc.) praticata per un minimo di **150 minuti a settimana - ottimali 300** - ed esercizi di tonificazione muscolare praticati con metodo e regolarità contribuiscono a migliorare la funzionalità delle articolazioni e a controllare il peso. Inoltre, è consigliabile imparare la **corretta postura** dei vari movimenti quotidiani, come sollevare pesi, stare seduti davanti al computer, etc., per non arrecare danni alle articolazioni e ai muscoli, ma sottoporli al minimo sforzo;
- Non sottovalutare mai i campanelli d'allarme: esistono alcuni segnali specifici che contraddistinguono quasi tutti i disturbi reumatici, come i dolori articolari e muscolari persistenti, limitazione motoria o rigidità. Chi ne soffre dovrebbe rivolgersi a uno specialista. È importante segnalare tempestivamente i sintomi al proprio medico, in modo da riuscire a trattare la malattia con le modalità e nelle tempistiche più adeguate;
- Eseguire regolarmente controlli e analisi del sangue, mantenere una corretta adesione al trattamento farmacologico e, se si hanno dubbi su sintomi e complicanze, chiedere informazioni sui farmaci al proprio medico o al reumatologo (tutto questo una volta confermata la diagnosi di malattia reumatica);
- In caso di disbiosi intestinale, l'assunzione di **probiotici** potrebbe aiutare a migliorare la condizione.

Collaborazione scientifica:

**Dott.ssa Laura Iorio**, medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.

### Che cos'è l'artrosi?

È una **malattia degenerativa** che colpisce la cartilagine che riveste le **ossa** a livello delle articolazioni. Questo particolare tessuto, assottigliandosi a causa del deterioramento dato dall'artrosi, compromette il regolare movimento dei capi articolari e **provoca dolori e difficoltà motorie**. Con il passare del tempo, l'articolazione diventa sempre meno mobile e l'osso sottostante reagisce producendo delle esuberanze ossee (dette **osteofiti**). Le articolazioni generalmente più colpite dall'artrosi sono quelle della **colonna vertebrale**, **delle ginocchia e delle anche**.

L'artrosi è tra le malattie croniche più comuni e la causa di disabilità più frequente tra gli anziani. Le cause della sua origine sono influenzate soprattutto dalla predisposizione genetica e da fattori ambientali che agiscono sul carico (es. sollecitazioni meccaniche, obesità, malformazioni, traumi e microtraumi, etc.)

### Sintomi e diagnosi dell'artrosi

Il sintomo principale dell'artrosi è il **dolore** che, tuttavia, presenta delle caratteristiche specifiche:

- **è risvegliato dal movimento**
- **è alleviato dal riposo**

Questo tipo di dolore è generalmente chiamato **dolore meccanico** e spesso si accompagna a:

- **rigidità articolare**, soprattutto la mattina per una durata di 10/15 minuti;
- **difficoltà motorie** (limitazione funzionale);
- **gonfiore o tumefazione articolare dura**, causata dalla crescita degli osteofiti;
- **gonfiore molle** a volte presente in caso di versamento articolare;
- **rumore crepitante apprezzabile** durante il movimento articolare attivo e passivo;
- **ipotrofia muscolare** (tra gli eventi più seri).

La diagnosi di artrosi può essere effettuata rivolgendosi al Medico di Medicina Generale e allo **specialista Reumatologo**, in particolare sottoponendosi a una **radiografia**.

### Alimentazione per artrosi: linee guida generali

- Limitare il consumo di sostanze nutritive che favoriscono il processo infiammatorio (per esempio **l'acido arachidonico**, in quanto viene convertito dall'organismo in prostaglandine infiammatorie e leucotrieni) riducendo gli **zuccheri semplici** e il consumo complessivo di **grassi**;
- Incrementare il consumo di sostanze nutritive con **azione antinfiammatoria**, come gli acidi grassi polinsaturi **Omega-3**, che inibiscono la sintesi dei mediatori dell'infiammazione;
- Incrementare l'apporto di **antiossidanti** come le vitamine A, C ed E, ma anche **minerali** come zinco e selenio, in quanto agiscono contro i radicali liberi e aiutano a contrastare l'infiammazione;
- Aumentare l'apporto di **magnesio** con la dieta. Questo minerale contribuisce a ridurre la tensione muscolare che peggiora la percezione di dolore;
- Assumere adeguate quantità di **calcio** per contrastare e prevenire l'**osteoporosi**. La principale fonte alimentare di calcio è il **latte** e il Grana Padano DOP ne è un vero e proprio concentrato: una porzione da 25 g apporta infatti quasi 300 mg di questo prezioso minerale;
- Assumere buone quantità di **vitamina D**. Questa particolare vitamina è poco presente negli alimenti e per sintetizzarla bisogna esporre la pelle al sole: in estate, tra le 11:00 e le 16:00, bastano 10 o 15 minuti al giorno senza protezione, trascorsi i quali è assolutamente necessario mettersi la crema solare; in inverno bisogna esporre più pelle possibile al sole e utilizzare le dovute precauzioni (es. in montagna);

- Aumentare il consumo di **fibra** per mantenere una flora intestinale adeguata, in quanto alcuni studi hanno messo in correlazione la disbiosi intestinale con le malattie reumatiche.

#### Alimentazione per artrosi: quali cibi devo limitare?

- **Alcolici** (inclusi vino e birra). Tra gli effetti nocivi del consumo eccessivo di alcol vi è il rischio di epatotossicità (danneggiare il fegato) dovuto alla possibile interazione con i farmaci per il trattamento dell'artrosi;
- Zucchero bianco, di canna, miele e dolcificanti in senso lato (es: sciroppi). Per addolcire le bevande (tè, caffè, etc.), se non è possibile fare a meno del gusto dolce, si possono utilizzare gli edulcoranti naturali o artificiali;
- Dolci e dolciumi (es: torte, pasticcini, biscotti, budini, merendine, gelati, caramelle, marmellate, etc.);
- Frutta sciroppata, candita, mostarda di frutta;
- Bevande zuccherine e soft drink, come cola, acqua tonica, tè freddo, ma anche **succhi di frutta**, perché contengono naturalmente zucchero (fruttosio) anche se sulla confezione riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti";
- Condimenti grassi come burro, lardo, strutto, margarine;
- Insaccati come salsiccia, mortadella, salame, etc.;
- Carni grasse come selvaggina e frattaglie.

#### Alimentazione per artrosi: cosa posso mangiare?

- **Olio extravergine di oliva**, da usare preferibilmente a crudo per condire gli alimenti e dosandolo con il cucchiaino per controllarne la quantità. I nutrienti dell'olio d'oliva (es: grassi monoinsaturi, polinsaturi e vitamina E) possiedono proprietà antinfiammatorie naturali;
- **Pesce** (fresco o surgelato), da consumare non meno di due-tre volte alla settimana. Il pesce azzurro (sardine, alici, palamita, etc.), in particolare, rappresenta un'ottima fonte di grassi polinsaturi Omega-3. Altri pesci molto ricchi di Omega-3 sono salmone, sgombrò, tonno, trota, aringa e i loro oli derivati;
- Frutta secca a guscio, in particolare noci, mandorle e semi oleosi quali semi di lino, canapa, etc. Anche questi alimenti rappresentano una fonte importantissima di Omega-3, tuttavia, a causa del loro elevato apporto calorico, se ne raccomanda un consumo anche quotidiano ma sempre controllato (es: **3 noci al giorno**);
- Formaggi magri (robiola, crescenza, primo sale, etc.) o che contengono meno grassi rispetto al latte intero con cui sono fatti, come il Grana Padano DOP. Questo formaggio, infatti, viene parzialmente decremato durante la lavorazione, perciò contiene meno grassi di quelli del latte intero con cui è prodotto e, inoltre, è naturalmente privo di lattosio, è ricco di calcio e proteine ad alto valore biologico con i 9 aminoacidi essenziali, che rinforzano muscoli e ossa;
- Legumi come **lenticchie**, fagioli, soia, ceci, fave, etc., in quanto apportano molti sali minerali e fibre insolubili;
- Verdura cruda e cotta da assumere in porzioni abbondanti (almeno una a ogni pasto) per l'importante apporto di vitamine, sali minerali, antiossidanti e fibre. Cercare di variare il più possibile la qualità (quindi i colori) dei vegetali, scegliendo possibilmente quelli di stagione, per garantire una maggiore scorta di questi nutrienti efficaci contro l'infiammazione. Inoltre, il contenuto di fibra è molto utile per mantenere una corretta flora batterica intestinale. Buone quantità di magnesio si possono trovare in carciofi, zucchine, broccoli, cavolo e cavolfiore;
- Frutta fresca (due-tre porzioni al giorno), in quanto rappresenta, insieme alle verdure, la maggiore fonte di antiossidanti, vitamine, minerali e fibre. Variare il più possibile il colore e la qualità dei frutti per garantire un maggiore apporto di tutti i nutrienti in grado di inibire l'azione dell'acido arachidonico e prevenire i danni causati dai radicali liberi. Consigliato il consumo della **buccia** per mantenere intatti tutti i nutrienti, naturalmente se commestibile e dopo averla lavata bene con acqua corrente;
- Pane, pasta, riso, farro, orzo ed altri tipi di carboidrati complessi, meglio se derivati da farine **integrali**. I cereali integrali, grazie alla loro particolare composizione chimica, aumentano gli apporti di fibra e riducono il picco glicemico. L'insulina prodotta in risposta al picco glicemico aumenta la produzione di eicosanoidi, cioè derivati dell'acido arachidonico. Attenzione quindi a riso brillato, farina di riso e cereali raffinati in genere (es: pane bianco comune, fette biscottate, cracker, grissini, etc.) perché possiedono un maggiore indice glicemico e sono da consumare in piccole quantità;
- Carni bianche (pollo, tacchino, coniglio), consigliate per l'elevato apporto proteico abbinato a uno scarso contenuto di grassi, oppure carni rosse ma scelte nei tagli più magri e private del grasso visibile. La carne è un'ottima fonte di ferro, minerale importante nel trattamento delle malattie reumatiche in quanto spesso possono portare anche ad **anemia**;
- **Spezie ed erbe aromatiche** per insaporire le pietanze (anche al posto del sale). Tra le spezie, la curcuma sembra possedere delle proprietà antinfiammatorie discretamente utili nelle prime fasi della malattia reumatica. In alternativa alle spezie, per sostituire il sale, è possibile utilizzare anche il **Grana Padano DOP grattugiato** (uno-due cucchiaini).

#### Alimentazione per artrosi: consigli pratici

- In caso di **sovrappeso od obesità** si raccomanda la riduzione del peso e della circonferenza addominale, indicatrice della quantità di grasso depositata a livello viscerale. Valori di circonferenza vita superiori a 94 cm nell'uomo e ad 80 cm nella donna si associano ad un **rischio cardiovascolare "moderato"**; valori superiori a 102 cm nell'uomo e ad 88 cm nella donna sono invece associati ad un **rischio cardiovascolare "elevato"**. Ricorda che tornare ad un peso normale permette di ridurre il sovraccarico a livello delle articolazioni e quindi migliorare la sintomatologia della patologia reumatica. Se vuoi sapere quante calorie dovresti assumere al giorno e ottenere menu equilibrati e personalizzati in base al tuo fabbisogno nutrizionale giornaliero scarica gratis **questo programma** per il controllo del peso;
- **Non fumare**. Come per le malattie cardiovascolari e oncologiche, anche le malattie reumatologiche sono più diffuse tra chi non riesce a rinunciare a questo pericoloso vizio;
- Favorire una corretta esposizione solare per garantire l'adeguata produzione di **vitamina D**, una vitamina dal potente effetto antinfiammatorio purtroppo poco presente negli alimenti. È utile controllare i valori ematici (del sangue) per valutare insieme al proprio medico un'eventuale supplementazione in caso di insufficienza di questo importante micronutriente. Inoltre, il calore di solito aiuta ad alleviare il dolore artrosico;
- Praticare **attività fisica**. È opportuno non improvvisare e rivolgersi invece a uno specialista in Scienze Motorie e Sportive per verificare quale attività sia più consona al proprio stato di salute e mobilità articolare: aerobica, esercizi a corpo libero e/o in acqua, etc. In generale, l'attività aerobica (camminare, pedalare, nuotare, etc.) praticata per un minimo di **150 minuti a settimana** -

**ottimali 300** - ed esercizi di tonificazione muscolare praticati con metodo e regolarità contribuiscono a migliorare la funzionalità delle articolazioni e a controllare il peso. Inoltre, è consigliabile imparare la **corretta postura** dei vari movimenti quotidiani, come sollevare pesi, stare seduti davanti al computer, etc., per non arrecare danni alle articolazioni e ai muscoli, ma sottoporli al minimo sforzo;

- Non sottovalutare mai i campanelli d'allarme: esistono alcuni segnali specifici che contraddistinguono quasi tutti i disturbi reumatici, come i dolori articolari e muscolari persistenti, limitazione motoria o rigidità. Chi ne soffre dovrebbe rivolgersi a uno specialista. È importante segnalare tempestivamente i sintomi al proprio medico, in modo da riuscire a trattare la malattia con le modalità e nelle tempistiche più adeguate;
- Eseguire regolarmente controlli e analisi del sangue, mantenere una corretta adesione al trattamento farmacologico e, se si hanno dubbi su sintomi e complicanze, chiedere informazioni sui farmaci al proprio medico o al reumatologo (tutto questo una volta confermata la diagnosi di malattia reumatica);
- In caso di disbiosi intestinale, l'assunzione di **probiotici** potrebbe aiutare a migliorare la condizione.

Collaborazione scientifica:

**Dott.ssa Laura Iorio**, medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.