

OVER ANTA

CONSIGLI PER ALLEVIARE IL MALE ALL'ANCA



L'**articolazione** dell'anca è una tra le più colpite dall'**artrosi**, una **malattia cronico-degenerativa** della **cartilagine** dell'anca causata dalla degradazione dei capi articolari. Questa patologia provoca, nel tempo, la progressiva usura dell'articolazione, compromettendone la funzionalità con **sintomi dolorosi** (comunemente riferito come **mal all'anca**), **limitazione dei movimenti** e della normale **deambulazione**. L'artrosi purtroppo non regredisce spontaneamente, ma possiamo adottare un corretto stile di vita per rallentare il suo decorso e seguire **specifici consigli** che possono alleviare il dolore all'anca.

Come riconoscere il dolore all'anca

La coxalgia è caratterizzata da un **dolore** tipicamente localizzato nell'**inguine** o, talvolta, nei glutei, con un coinvolgimento della **schiena**, e dalla limitazione funzionale dell'articolazione coxofemorale (articolazione dell'anca). Il dolore si avverte generalmente con il movimento, specie **durante l'attività fisica** e **mentre si cammina**. Nelle fasi più avanzate, la malattia può impedire lo svolgimento delle abituali attività quotidiane.

Cause e diagnosi di coxalgia

Escludendo i traumi gravi, le cause più comuni dei dolori all'anca riguardano:

- l'**osteoartrosi o coxartrosi** (artrosi dell'anca)
- le **artriti infiammatorie**, come l'artrite reumatoide;
- le **borsiti**;
- le **tendiniti** (o periartriti dell'anca).

La diagnosi di coxalgia viene posta dal **medico ortopedico** che, oltre alla valutazione clinica, prescriverà una **radiografia** (RX) per valutare lo stato della cartilagine e delle componenti ossee dell'articolazione (testa del femore e acetabolo).

Cambia il tuo stile di vita

L'adozione di uno **stile di vita sano** può aiutare ad **alleviare i dolori dati dalla coxalgia**. L'artrosi all'anca si sviluppa infatti a causa di diversi fattori, alcuni dei quali modificabili attraverso le buone abitudini, come la **sedentarietà** o, all'opposto, un'attività fisica esagerata, il **sovrappeso** e l'**obesità**, il vizio di fumare **sigarette**, etc.

Elimina i chili in eccesso

I **chili di troppo** peggiorano i sintomi dell'artrosi dell'anca, ne favoriscono la sua progressione ed aumentano i dolori. Il danno è provocato dal **sovraccarico**, in quanto il peso eccessivo grava sull'articolazione, che deve lavorare di più e la cartilagine si usura precocemente. Per di più, il tessuto adiposo (grasso) produce **citochine**, ossia **molecole infiammatorie** che danneggiano ulteriormente la cartilagine e i tendini intorno all'articolazione. Per eliminare i chili in eccesso occorre svolgere regolarmente **esercizio fisico** e rispettare il proprio **bilancio energetico**, cioè introdurre **solo** le calorie di cui realmente necessita l'organismo.

- **Vuoi sapere quante calorie dovresti assumere ogni giorno?** Clicca [qui](#).

Se invece desideri iscriverti a un programma di controllo del peso completamente **gratuito**, che fornisce **gustosi menu** della tradizione italiana realizzati sulla base del tuo **fabbisogno energetico** giornaliero, oltre che un piano di attività fisica adatto alle tue capacità, clicca [qui](#).

[Segui la dieta che fa bene alle articolazioni](#)

Per mantenere sane le nostre articolazioni occorre:

- Consumare alimenti ricchi di **vitamina A** (reperibile in frutta e verdura di **colore giallo-arancio** e in alcuni alimenti di origine animale come il Grana Padano DOP che, in una porzione da 25 g, ne apporta 56 µg).
- Consumare alimenti ricchi di **vitamina C** (reperibile nei pomodori, peperoni e broccoli **crudi**, negli agrumi, nei **kiwi**, nelle fragole, etc.). Questa vitamina si deteriora con il calore e con la luce, quindi meglio consumare frutta e verdura crude (se commestibili) e bere spremute appena fatte.
- Consumare alimenti ricchi di **vitamina E** (reperibile soprattutto nei **grassi**, come l'**olio d'oliva**, gli oli monoseme, la frutta secca a guscio e i semi, quali semi di girasole, di sesamo, di zucca, etc.).
- Consumare alimenti ricchi di **acidi grassi omega 3** (reperibili nel **pesce**, nelle **noci**, nell'olio e nei semi di **lino**).
- Consumare alimenti ricchi di **magnesio**, che si trova soprattutto nella frutta secca oleaginosa (mandorle, nocciole, noci, pistacchi, etc.) e in alcuni alimenti di origine animale, come il pesce, la carne e il Grana Padano DOP. Questo minerale contribuisce a ridurre la tensione muscolare che, a sua volta, peggiora la percezione del dolore.
- Limitare gli **alcolici**, inclusi **vino e birra, caffè e sale**, in quanto possono ridurre l'assorbimento del calcio e favorire la decalcificazione delle ossa lunghe con un aumento del rischio di **osteoporosi, fratture ossee e artrosi**.
- Evitare gli **zuccheri semplici**, soprattutto quelli **aggiunti**, e i **grassi trans** che, di solito, si trovano in abbondanti quantità nel *junk food* (cibo spazzatura tipico dei fast food) e nei cibi pronti. Gli zuccheri aggiunti si trovano invece negli snack confezionati, come merendine e dolciumi vari, nel pane in cassetta, nelle salse tipo ketchup, maionese, senape, salsa barbecue, etc. e nei topping confezionati, nelle bevande gassate e nei **succhi di frutta**, etc. Questi alimenti favoriscono il processo di infiammazione, oltre che l'aumento di peso.
- Bere ogni giorno almeno **2 L di acqua**, in quanto una buona idratazione è benefica per tutto l'organismo, soprattutto per articolazioni e cartilagini articolari.

[Pratica l'attività fisica che non usura le articolazioni](#)

La prima cosa da fare in caso di coxalgia è **evitare la sedentarietà**, poiché l'inattività fisica porta, nel tempo, all'irrigidimento dell'articolazione con conseguente dolore al movimento. Inoltre, la sedentarietà causa una carenza di **liquido sinoviale**, cioè il fluido che lubrifica le nostre articolazioni. Non è quindi affatto vero che con l'artrosi bisogna muoversi il meno possibile! D'altra parte, però, **non bisogna neanche esagerare**, perché un'attività fisica eccessiva che sovraccarica l'anca, come alcuni esercizi con i pesi, non aiuta la salute delle articolazioni. Queste ultime, infatti, se sollecitate eccessivamente da un'attività sportiva intensa, si usurano, soprattutto se in presenza di malformazioni dell'anca. Dopo i quarant'anni, inoltre, attività come calcio, calcetto, corsa, tennis, etc., se praticate intensamente e frequentemente, tendono a danneggiare le articolazioni perché richiedono movimenti ripetitivi e prolungati nel tempo.

Per questo è importante scegliere lo sport giusto, che non carichi eccessivamente le articolazioni, come:

- **nuoto a bassa intensità;**
- **ginnastica in acqua;**
- **ciclismo;**
- **golfo;**
- **nordic walking;**
- **pilates;**
- **yoga.**

Consigliate anche le **passeggiate**, un'attività comoda soprattutto per gli **over 65** e ideale per mantenere attive le articolazioni. In generale, è buona abitudine raggiungere un minimo di **150 minuti** di esercizio fisico a settimana, ottimali **300 minuti**.

[Esercizi di rinforzo muscolare](#)

Su indicazione del proprio medico e con l'aiuto del fisioterapista, è possibile definire un **programma personalizzato di esercizi** mirati al rafforzamento dei muscoli che sostengono l'anca, mantenendoli così in buono stato e migliorando le prestazioni fisiche e la mobilità articolare. Di solito, i punti deboli non sono localizzati nell'articolazione dell'anca, quanto piuttosto **nelle parti molli** che circondano l'articolazione. Per questo motivo l'allenamento personalizzato dovrebbe includere esercizi di distensione, di potenziamento dei muscoli che sostengono l'anca e di stabilizzazione dell'articolazione coxofemorale. Clicca [qui](#) se vuoi seguire un allenamento mirato per la salute delle tue articolazioni.

[Terapia dell'artrosi all'anca](#)

Inizialmente, la terapia dell'artrosi si avvale di **farmaci antinfiammatori** divisi in steroidei (cortisone e derivati) e non steroidei (FANS principalmente), che alleviano il dolore mediante la riduzione dell'infiammazione. Si può però ricorrere anche alle **terapie fisiche**: la ionoforesi con antinfiammatori, la laserterapia, la magnetoterapia, la radarterapia, gli ultrasuoni, la tecarterapia, etc. Un'altra possibilità terapeutica può essere **l'iniezione diretta** all'interno dell'articolazione **di sostanze medicamentose**, cioè derivati di antinfiammatori cortisonici a lunga durata di azione o formulazioni che restituiscono temporaneamente la viscoelasticità del liquido sinoviale. Se tali soluzioni terapeutiche non dovessero essere sufficienti, lo specialista potrà consigliare di ricorrere alla **chirurgia** (artroscopia dell'anca o protesi).

[Autore](#)

Supervisione Scientifica

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