Artrosi: strategie per togliere la ruggine

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

L'artrosi è donna. Prima dei cinquant'anni il rapporto tra donne e uomini è simmetrico: 1 a 1. La causa principale di questa forma più precoce di artrosi è traumatica, dopo incidenti sportivi, stradali, domestici. Dopo i cinquant'anni, invece, questa patologia colpisce di più le donne, fino a un rapporto tra donne e uomini di 3 a 1. Il lockdown e le conseguenti restrizioni, fisiche ed emotive, hanno accelerato il peggioramento dell'artrosi, ancor più nelle donne, a quel che vedo in ambito clinico. E' dunque urgente ripensare in modo pragmatico ed efficace una strategia per togliere la ruggine dalle nostre articolazioni, per ridurre dolore e limitazioni. E, di pari importanza, per guadagnare autonomia fisica, agilità e libertà di muoversi nel mondo con gusto. Questo è un requisito essenziale per superare il pandemico sentimento di solitudine dell'era Covid, aggravato da mesi di segregazioni più o meno assolute.
Dà gioia tornare a muoversi all'aperto: ancor più ora, con l'imminente primavera vestita di fiori e i cieli blu. Per disegnare bene una strategia che contrasti la ruggine artrosica, ben personalizzata, è opportuno valutare i fattori di rischio per questa patologia, al fine di riconoscere quali siano i più attivi nella storia personale e modificarli. Con l'aiuto certamente di uno specialista esperto, ma anche con una solida azione di responsabilità personale, non negoziabile e non vicariabile. Ancora una volta, se non si fa squadra con il medico di fiducia, non si potranno cambiare stabilmente le cose, soprattutto in ambito di patologie croniche e a decorso progressivo.
Subito una precisazione: in italiano, "artrosi" è termine che indica un processo degenerativo a carico delle articolazioni, quando sono ormai deformate. In realtà, questo è il secondo tempo della patologia. Il primo tempo è infiammatorio, un'osteoartrite degenerativa ("osteoarthritis", come dicono di anglosassoni). Nel primo tempo del film "artrosi" abbiamo un ampio margine di rallentamento dell'infiammazione articolare e delle sue conseguenze deformanti. Nel secondo, i margini si restringono drammaticamente. La protesi è l'ultima ratio, ma non è una panacea.
A livello personale i fattori di rischio più forti sono i seguenti. Il genere: le donne sono molto più vulnerabili dopo la menopausa, come detto; la predisposizione genetica: il 25% delle donne ha in famiglia il "gene artrosico", che predispone a un'artrosi aggressiva e dolorosa a carico delle piccole articolazioni di mani e piedi, e poi del ginocchio, già nei due anni a cavallo della menopausa. La ragione? Una variante del recettore degli estrogeni che accelera l'impatto pro-infiammatorio sulle articolazioni prima delle fluttuazioni ormonali marcate, poi della definitiva carenza estrogenica. La prima terapia è proprio iniziare subito una terapia ormonale sostitutiva con estrogeni (e progesterone, se c'è l'utero). Possibilmente per via transdermica, con cerotto o gel, per mantenere livelli plasmatici costanti, così da ridurre ulteriormente l'infiammazione articolare. Le donne con questa variante genetica, e con dolori articolari precoci e aggressivi, dicono testualmente: «Incredibile! Mai avrei pensato che con questa terapia tempestiva le mie mani sarebbero tornate agili e leggere in pochi mesi», come mi ha detto una pianista, prima preoccupata e ora felice.
L'obesità è un altro fattore modificabile, in entrambi i sessi: le articolazioni si infiammano e si

deformano di più e più in fretta se sulle spalle abbiamo uno zaino di 20, 30 o 40 chili di grasso. Quindi niente scuse: dieta senza incertezze. Evitando le solanacee (pomodoro, patate e melanzane) e altri alimenti che infiammano le articolazioni. Dietro all'obesità, l'inattività fisica: «Se cammino mi fanno male le ginocchia», mi dicono molte pazienti. Però l'immobilità aumenta il peso e il carico. E allora? Tutti a fare acquagym, o nuoto: si rinforzano i muscoli, migliora la simmetria della postura, si muovono le articolazioni senza carico, si migliora il metabolismo e si riduce il peso. L'acqua e la ginnastica in gruppo fanno bene anche all'umore, al pensiero e al cuore. Nella vulnerabilità specificamente articolare, pesano la forma delle articolazioni, il tono dei muscoli, e del quadricipite in particolare (ginnastica! se si vuole aiutare il ginocchio), e il mal-allineamento articolare (postura!).
Tra i farmaci, oltre agli antinfiammatori, bene la glucosamina, l'acido ialuronico e altri integratori amici delle articolazioni. Molto promettenti le staminali intra-articolari. Fra tutte, la terapia più efficace, anche secondo le migliori linee guida (National Institute for Health and Clinical Excellence, NICE, Regno Unito), e la meno utilizzata, resta l'attività fisica. E allora tutti attivi, per sciogliere la ruggine e vivere con più gusto, in vera autonomia.