Così si previene l'artrosi, "ruggine" del nostro corpo

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

Artrosi: la peggiore ruggine che può rovinare la musica del corpo, quella "melodia cinetica" che accompagna con un'armonia silenziosa gli anni migliori della nostra vita. L'artrosi è una patologia degenerativa delle articolazioni. In uomini e donne, è caratterizzata prima da infiammazione articolare, poi da deformazione, usura da carico e invecchiamento. Colpisce in realtà tutte le strutture articolari: cartilagine, tessuto e fluido della sinovia, osso subcondrale, legamenti e muscoli periarticolari. Causa limitazioni funzionali progressive e molto dolore.

L'artrosi è la seconda patologia più diffusa, dopo l'ischemia cardiaca, nelle persone di 45-59 anni nei Paesi ad alto reddito. Prevenirla e rallentarla è una sfida che comincia da bambini. I traumi – accidentali, sportivi o professionali – costituiscono la maggiore causa di artrosi, prima dei 50 anni, e interessano in egual misura uomini e donne. Fin da bambini, quindi, è essenziale ridurre i rischi con adeguate protezioni, anche quando si fa sport. Ed è fondamentale una riabilitazione post traumatica adeguata, per riequilibrare il carico biomeccanico del corpo. E' frequente, infatti, che dopo una frattura al femore, alla tibia o al perone, oppure al piede, si tenda per esempio a caricare di più l'arto sano. Questo determina purtroppo un'asimmetria di carico fra le due gambe, responsabile di una maggiore usura articolare dell'arto rimasto sano. Non solo. Il carico irregolare provoca anche asimmetrie di carico della colonna, con contratture difensive, ancor più problematiche se aggravate da posture errate. Ecco perché anche l'attenzione alla postura è un fattore indispensabile di salute articolare, oltre che ossea, muscolare e tendinea.

Fin da bambini, stili di vita errati costituiscono un ulteriore fattore di rischio, anche per le articolazioni. Sedentarietà, alimentazione ricca di zuccheri e grassi, sovrappeso e obesità accelerano l'usura articolare, quanto maggiore è l'aumento di peso rispetto all'ideale per statura e per età. E poiché il corpo ricorda tutto, rispettarlo e trattarlo come il miglior amico della nostra vita ci premierà con una luminosissima longevità in grande salute, anche articolare, mantenendo più vivace la musica del corpo fino a tarda età.

L'attenzione alla storia familiare ci dirà poi se le nostre articolazioni sono più vulnerabili della media per l'età. Per esempio, se in famiglia soffrono di artrosi all'anca parenti di primo grado, uno o entrambi i genitori, il rischio di artrosi all'anca nei figli aumenta di 2.59 volte; aumenta di 1.66 volte se è affetto un parente di secondo grado, e di 1.46 se ne soffre uno di terzo grado.

Attenzione: la genetica non è un destino, ma un'indicazione di vulnerabilità. Con comportamenti più attenti allo stile di vita, sin da giovani, potremo addirittura conquistare un plus di salute, svolgendo attività fisica, curando la postura e la biomeccanica armoniosa del corpo, e mantenendo il normopeso per tutta la vita. Questo aiuterà uomini e donne a garantirsi autonomia motoria e maggiore salute mentale («Mens sana in corpore sano», come dicevano gli Antichi).

Dopo la menopausa, il rischio di artrosi triplica nelle donne, come sempre ricordo, con una maggiore aggressività evolutiva per il 25-26% di donne che, di nuovo, hanno una predisposizione genetica: quel "gene artrosico" , in realtà un complesso di geni che causano anche un'alterazione del recettore per gli estrogeni di tipo alfa. È questo che rende la perdita di

estrogeni menopausale pro-infiammatoria per le articolazioni femminili, con un’accelerazione massima nei due anni a cavallo della menopausa, quando gli estrogeni presentano le maggiori fluttuazioni. Un gene artrosico così potente che le gemelle monozigoti hanno il 65% di probabilità di soffrire entrambe di osteoartrosi generalizzata, a carico cioè di tutte le articolazioni, alle mani e ai piedi in primis. Per questo è ancora più importante arrivare ai 50 anni in ottima forma anche dal punto di vista articolare, con le attenzioni che ho indicato.

Per le donne, il primo passo è iniziare subito una terapia ormonale sostitutiva (TOS) 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. La sinergia tra stili di vita, fisioterapia (per curare la simmetria biomeccanica), postura e tonicità muscolare e, per le donne, la TOS se non controindicata, ci aiuteranno a restare in forma, e a gustare la musica del corpo, senza ruggine aggiunta, fino a tarda età.