

MARCO LANZETTA BERTANI

la dieta *anti* artrosi

Il metodo innovativo per la salute
delle tue articolazioni



DEMETRA

MARCO LANZETTA BERTANI

la dieta *anti*
artrosi

Il metodo innovativo per la salute
delle tue articolazioni

DEMETRA



è un marchio registrato

Avvertenze

Il contenuto di questo libro ha valore informativo. La scelta e la prescrizione di una terapia come di un piano dietetico spettano al medico curante, che solo può valutare eventuali rischi collaterali (quali intossicazioni, intolleranze e allergie).
Notizie, preparazioni, ricette, suggerimenti contenuti in questo volume hanno carattere informativo e non terapeutico.
L'Editore declina ogni responsabilità per qualsiasi uso improprio del testo.

Referenze iconografiche:

Disegni

Tutti i disegni sono di Archivio Giunti/Elisabetta Stoinich, a eccezione di quelli riprodotti alle pp. 7, 22, 23: Archivio Giunti/Canaltype di Baldanzi Maria Paola.
Fotolia: ©rob3000, p. 9, ©bilderzweg, p. 11

Foto

Tutte le foto sono di Archivio Giunti/Manuela Vanni, a eccezione di:
Fotolia: ©Africa Studio, p. 59

www.giunti.it

© 2015, 2024 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia
Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788841267936

Ultima edizione digitale: aprile 2024



PRO.DIGI GIUNTI
FESTINA LENTE

Sommario

Introduzione	5	Per chi ha l'artrite	48
Artrosi infiammazione e cura	7	Scelta e preparazione degli alimenti	52
L'artrite	8	Coltivazione biologica e biodinamica	52
Storia dell'infiammazione artrosica	8	Stagionalità e provenienza	52
Identikit di un artrosico	10	Metodi di cottura	53
Terapie per l'artrosi	12	Alimenti permessi	54
Attività fisica e artrosi	15	Supercibi questi sconosciuti	56
Perdere peso	17	I menù colorati	58
Cibo e articolazioni	18	RICETTARIO	
Lo zucchero	19	Ricette di base	
L'acido arachidonico	21	Ricotta vegetale di soia	66
La solanina	22	Pesto invernale di cavolo nero	67
L'insulina e l'indice glicemico	22	Colazione	
L'acidità	25	Crema di avena (o porridge)	68
Il microbiota	25	Muesli con semi e frutta secca	69
I 10 peggiori alimenti per l'artrosi	28	Farinata di ceci	70
I 10 migliori alimenti per l'artrosi	35	Frittata di albumi	72
Integratori anti artrosi	40	Frullato di frutta con latte di soia	73
Integratori specifici	40	Mattone di avena e semi di girasole	74
Peperoncino	41	Pasta	
Zenzero	41	Orecchiette integrali capperi e peperoncino	76
Boswellia	42	Linguine integrali zucca, piselli, e cavolini	78
Curcuma	42	Spaghetti di farro e soia ai funghi	79
Salice	42		
Cavolo nero	42		
Il programma della Dieta Anti Artrosi	44		

Fusilli al pesto di cavolo nero	80	Seitan in salsa di fagioli neri	120
Spaghetti di grano saraceno	82	Spiedini di seitan con verdure e ananas	122
Tagliatelle di farro ai due cavoli	84	Insalate e contorni	
Spaghetti con funghi e lenticchie	86	Insalata di germogli con melograno e tamari	124
Riso e altri cereali		Insalata di alghe	126
Riso integrale con azuki e cavolo nero	88	Insalata di barbabietole	128
Insalata di orzo con fave, taccole e piselli	89	Barbabietole aromatiche ai semi oleosi	129
Cous cous invernale alle bacche di goji	90	Cavolini di Bruxelles arrosto con semi di lino	130
Quinoa rossa con zucca e asparagi	92	Fagiolini e lenticchie prezzemolo e menta	131
Insalata di cous cous integrale con seitan	94	Tajine di verdure	132
Miglio alle verdure	95	Spinaci con ceci e noci alle spezie	134
Riso integrale con tempeh, spinaci e noci	96	Zucca e ceci allo yogurt vegetale	135
Risotto integrale al radicchio e pere	98	Mele cotogne con finocchi e cipolle	136
Tabbouleh di quinoa con zucca e asparagi	99	Stufato saporito di cavolo nero e ceci	138
Zuppe		Insalata mista di verdure verdi primaverili	140
Zuppa di spaghetti di grano saraceno	100	Stuzzichini	
Zuppa di miso con funghi e cavolo nero	102	Arepas integrali	141
Zuppa di porri e patate	104	Tortine di grano saraceno con edamame	142
Zuppa di lenticchie e patate	105	Crostone di pane con shiitake, avocado e alghe	144
Dumplings di zucca e tempeh in brodo	106	Kebab di verdure speziate e pane	146
Zuppa di carote con spezie orientali	108	Dessert	
Zuppa di fave con carote e seitan	110	Gelato cremoso di frutta congelata	148
Gazpacho rosso di anguria, cipolla e cetrioli	112	Crema fredda di carruba e frutta secca	150
Né carne né pesce		Yogurt di soia con composta di rabarbaro	152
Bianco d'uovo strapazzato al curry rosso	114	Budino di tapioca con lychees	154
Omelette bianca di crescione e tarassaco	116	Macedonia antiossidante	156
Padellata di barbabietole e tofu	118	Indice delle ricette	158

Introduzione

Sono passati più di dieci anni da quando ho cominciato a pensare a un modo nuovo di approcciare la malattia del secolo, l'artrosi. I miei pazienti me lo chiedevano, sempre più numerosi, increduli di fronte alla teoria che artrosi e artrite siano patologie che si devono accettare, quasi subire, e scoraggiati di fronte alle problematiche più gravi, nei casi in cui fosse necessario ricorrere a una protesi, un'articolazione sintetica.

Molte cose sono cambiate in questi anni. In particolare, abbiamo identificato una serie di misure terapeutiche che intercettano la progressione della malattia, arrestandola, oppure che ne rallentano l'evoluzione. Dalle cellule staminali ai trattamenti laser intra-articolari, dai prodotti naturali che agiscono come antinfiammatori senza l'aggravante di spiacevoli effetti collaterali al mondo della nutrizione applicata alle malattie che colpiscono il nostro sistema muscolo-scheletrico, fino all'importanza del benessere psicologico per contrastare i dolori e le infermità articolari.

Tutto questo lavoro innovativo non avrebbe però senso se non inserito in un contesto fondamentale: la medicina di precisione, cioè la personalizzazione delle cure. Ogni paziente è per me unico: per le sue caratteristiche fisiche e mentali, per la sua storia familiare, per l'evoluzione della malattia, per lo stadio del danno articolare, per la sua capacità di fare esercizio fisico. In altre parole, si vince l'artrosi solo studiando un percorso di cure strutturato sulla persona, proprio come si fa quando si confeziona un vestito su misura. È importante conoscere quali siano i vantaggi che un individuo può ottenere da uno stile alimentare personalizzato, frutto di un'analisi metabolica molto approfondita che si può ottenere attraverso campioni di saliva, urina e sangue. Nel Centro Nazionale Artrosi diamo molta importanza anche alle allergie

alimentari e alla composizione del microbiota intestinale, cioè l'insieme dei microorganismi che popolano l'intestino, in quanto questi riscontri sono fondamentali nel proporre delle modifiche alimentari integrate.

Questo volume è dedicato a illustrare in modo chiaro e accessibile a tutti il mio metodo, ormai testato su migliaia di pazienti, per prevenire e contrastare l'artrosi in modo naturale, attraverso l'alimentazione. Nelle pagine che seguono intendo offrire una guida per garantire la salute delle articolazioni, attraverso il programma della Dieta Anti Artrosi.

Il benessere delle articolazioni deve sommarsi ad un benessere generale, a un equilibrio psicofisico che conduce anche a un aumento della propria autostima e alla consapevolezza che la salute delle nostre articolazioni dipende in gran parte dalle scelte che facciamo in materia di alimentazione, di stile di vita, attività fisica.

In conclusione, si tratta di un percorso nuovo, naturale e alla portata di tutti. Semplice? Difficile? Lascio a voi la decisione. Io una cosa la so per certo: vale la pena di provarci! Buona lettura.

Marco Lanzetta Bertani

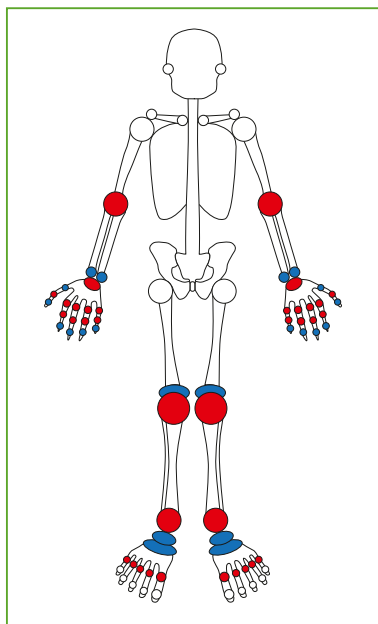
Artrosi

infiammazione e cura

Per artrosi si intende una particolare patologia degenerativa che colpisce le articolazioni del nostro scheletro, il cui rivestimento interno (la superficie articolare), composto di cartilagine, si danneggia, si usura, si distrugge gradualmente, con effetti catastrofici sulle giunture stesse.

I sintomi sono noti a tutti: dolore, gonfiore, rigidità, difficoltà di movimento e riduzione della funzionalità. Normalmente un semplice esame del sangue, un esame radiologico e una visita al paziente mi sono sufficienti per fare una diagnosi. Nell'artrosi l'ereditarietà è un fattore importantissimo, soprattutto nelle donne, e la malattia viene trasmessa da una generazione all'altra in modo sistematico, talvolta quasi speculare. Si può quindi affermare che alcune donne sanno in anticipo che la malattia le colpirà, perché la loro nonna e la loro madre ne hanno sofferto. E allora, perché non prevenirla, questa for-

ma? Possibile che si debba aspettare passivamente di esserne colpiti, spesso a un'età ancora abbastanza giovanile, quando le esigenze di movi-



Le articolazioni più colpite (rosso) e quelle mediamente colpite (blu).

mento, funzionalità e agilità sono ancora molto importanti? Evidentemente esistono comportamenti e stili di vita che possono accelerare o rallentare la comparsa della malattia, e uno di questi, forse il più importante, è proprio la nostra dieta.

L'artrite

L'artrite, termine al quale spesso viene aggiunto l'aggettivo reumatoide, è una malattia autoimmune. Ha origine, cioè, da un malfunzionamento del sistema immunitario, che riconosce le articolazioni del proprio organismo, e in particolare la cartilagine, come "corpi estranei" e le attacca quindi per distruggerle. È decisamente più temibile dell'artrosi, e si può presentare anche in età giovanile. Può essere lenta e altalenante nella sua evoluzione oppure molto aggressiva e distruttrice, portando così a un deficit funzionale grave nel giro di pochissimo tempo. Nessuna articolazione sembra risparmiata: l'artrite può colpire la colonna vertebrale, le mani, gli arti inferiori, le spalle e addirittura le articolazioni del massiccio facciale.

Solitamente viene trattata con farmaci molto pericolosi, i quali posso-

no causare effetti collaterali anche più gravi della malattia stessa. Quando si tratta di una forma importante, l'artrite costringe i soggetti colpiti a rivedere le proprie attività lavorative e hobbistiche, nonché a ridurre o eliminare l'attività sportiva. Può insorgere, come detto, in qualunque momento della vita, per cause inspiegabili, anche se esiste ormai una evidenza che suggerisce che soggetti immunodeficienti, stanchi, emotivamente provati, preoccupati o in preda a stimoli ansiogeni cronici siano molto più predisposti. La malattia, cioè, non attacca per caso, per sfortuna, ma esistono dei motivi, molti dei quali ancora sconosciuti, che la innescano. La mia convinzione, condivisa da tutto lo staff del Centro Nazionale Artrosi, è che, come esistono fattori capaci di attivare il sistema immunitario in modo anomalo, allo stesso modo dovrebbero esistere sistemi per riportarlo alla normalità.

Storia dell'infiammazione artrosica

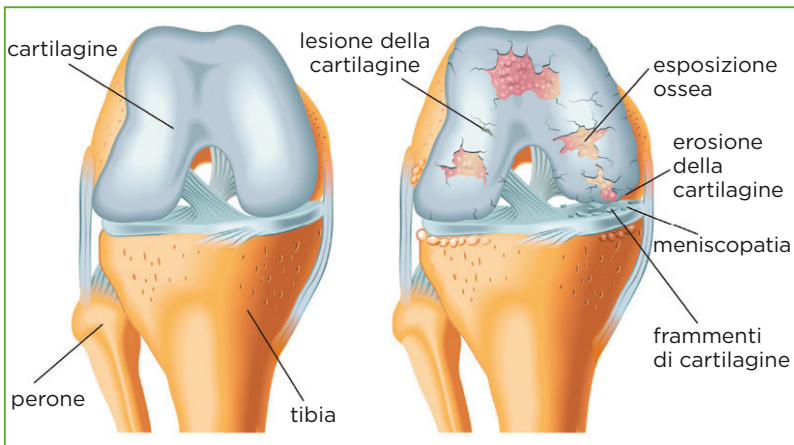
Come tante altre malattie, l'artrosi, oltre al fattore genetico degenerativo, ha alla base anche un carattere in-

fiammatorio, che inizialmente si presenta con un quadro acuto (l'attacco di artrosi), per poi stabilizzarsi verso una cronicità. Vorrei riuscire a spiegare in modo accessibile a tutti, e non in "medichese", cosa succede alle nostre articolazioni quando sono attaccate dall'artrosi.

Le superfici delle articolazioni sono rivestite da uno strato sottile di **cartilagine**, un tessuto dotato di un'architettura fibrosa che non contiene nervi, arterie o vene, e nemmeno vasi linfatici. La cartilagine "ialina" (così si chiama quella delle articolazioni) è composta per il 75% di acqua e per il resto di collagene e di proteoglicani (grandi molecole che

conferiscono flessibilità ed elasticità alla cartilagine). La matrice organica di questa cartilagine è regolata dai condrociti, speciali cellule che producono una serie di sostanze che ne regolano la vita.

I condrociti reagiscono e si attivano in conseguenza di stress meccanici, di instabilità dell'articolazione, di fattori di crescita e anche in base alla presenza o meno di citochine (molecole composte da proteine che influenzano la crescita, la differenziazione o la morte di altre cellule). In circostanze normali, un danno della matrice è associato subito a un aumento dell'attività dei condrociti per rimpiazzare la parte degenerata



Ginocchio sano (a sinistra) e ginocchio artrosico con progressiva distruzione della cartilagine.

(azione anabolica) e a una diminuzione della loro capacità di rimuovere cartilagine (azione catabolica). In caso di artrosi, l'equilibrio tra sintesi e degradazione della matrice si perde, e si verifica un'esaagerata azione di rimozione della cartilagine danneggiata, a fronte di una insufficiente attività di costruzione di quella nuova.

La progressiva degradazione della cartilagine innesca un processo infiammatorio di tipo chimico, mediato sempre dai condrociti. Questi ultimi vengono attivati dalle citochine presenti nel liquido sinoviale, un liquido lubrificante, prodotto da una membrana che riveste l'articolazione al suo interno, che bagna le superfici articolari. I condrociti, insieme alla membrana sinoviale, a questo punto rilasciano ulteriori citochine infiammatorie (chiamate interleuchine) e altre sostanze, le prostaglandine e i radicali liberi (agenti ossidanti, cioè delle specie reattive dell'ossigeno). Tutti questi agenti contribuiscono, in definitiva, alla morte dei condrociti stessi. Il processo artrosico è così sostenuto e nel tempo la distruzione della cartilagine, continuamente sollecitata dal carico, si fa completa, fino a danneggiare l'osso sottostante anche in modo molto importante. Il

paziente va incontro a una chirurgia protesica di sostituzione dell'articolazione malata.

Identikit di un artrosico

Si può ragionevolmente delineare il profilo di un/una paziente che soffre di artrosi. Innanzitutto l'età: stiamo parlando di un soggetto che ha visto comparire i primi segni della malattia, e molto probabilmente alle mani, intorno ai 40-45 anni. Nel 75% dei casi si tratta di donne, e questa percentuale aumenta dopo la menopausa, quando la donna è meno protetta dal punto di vista ormonale.

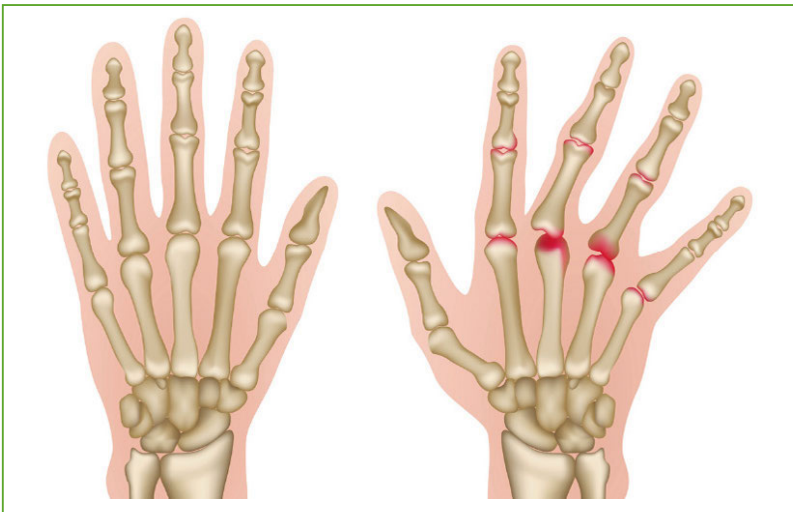
Spesso, purtroppo, il soggetto artrosico è anche sovrappeso, e questo non va certo bene, soprattutto per le ginocchia, le anche, i piedi e la schiena. Quando si tratta di obesità vera, allora le giunture sono soggette a carichi enormi e ci troviamo in fase di emergenza. Vi è quasi sempre una forte familiarità, con precedenti nelle donne della famiglia: la mamma, la nonna e le zie probabilmente presentavano la stessa forma di artrosi, sovente in modo speculare.

Grazie all'esperienza, riesco a riconoscere dai tratti del viso, dal modo

di camminare, dalla qualità della pelle se il paziente che sto visitando ha uno stile di vita che non aiuta, ma anzi accelera la malattia. Una scarsa attività fisica, l'abitudine di dormire poco o male, lo stress, il fumo, una certa propensione alla depressione sono tutti fattori che si associano al mantenimento dei dolori articolari. Spesso si tratta di soggetti intossicati da farmaci, siano essi antinfiammatori, cortisonici, prodotti per l'artrite reumatoide, come il metotrexato, la cloroquina, o i nuovi farmaci "biologici", che fanno pensare a qualcosa di innocuo ma che invece

presentano possibili e gravi effetti collaterali. Non è raro che ai dolori artrosici si associno problemi cardiovascolari, soprattutto negli uomini, un iniziale diabete, problemi di tiroide e frequenti disturbi gastrointestinali, come reflusso esofageo, nausea o gastrite, un intestino irritabile o gonfiori addominali e crampi, questi ultimi, talvolta, in diretta relazione con i farmaci assunti.

Poi c'è il fattore dieta, il nostro punto fondamentale. Quando analizzo gli esami del sangue, noto quasi sempre dei valori anomali: la glicemia alta, per un eccesso di zuccheri, gli esami



Mano sana (a sinistra) e mano con artrite reumatoide con deformazione delle dita.

relativi alla funzionalità epatica alterati, per un carico esagerato di farmaci, il colesterolo elevato, che indica che l'assunzione di grassi attraverso la dieta è oltre i limiti, e che mi spinge a far eseguire al paziente altri test molto specifici, che illustrerò più avanti. Un quadro di questo tipo può essere chiamato “malattia infiammatoria sistemica” in quanto artrosi (o artrite), obesità, rischio cardiovascolare e disabilità generale dell'organismo sono legati fra loro da un minimo comun denominatore: un'infiammazione cronica. In particolare, il grasso corporeo in eccesso, oltre a rappresentare un fattore di rischio per il peso che le articolazioni devono sostenere, aumenta, come abbiamo visto in precedenza, la sintesi di citochine pro-infiammatorie, tra cui le interleuchine “cattive”. Queste ultime, a loro volta, stimolano gli adipociti (le cellule del grasso) a produrre dei neuropeptidi, tra i quali la sostanza P, implicata nella modulazione del dolore. Una interleuchina specifica (IL-6) stimola invece la produzione epatica di proteina C-reattiva, che presenta quindi valori elevati sia in caso di obesità sia nell'artrosi.

Nei pazienti affetti da artrite reumatoide si verifica, invece, un au-

mento dell'incidenza di malattie cardiovascolari, di danno coronarico e di arteriosclerosi, per un simile meccanismo di danneggiamento delle arterie nel quadro di una sinovite infiammatoria.

Dicevo dei test specifici a cui sottoporre questi soggetti: al Centro Nazionale Artrosi (CNA) ne eseguiamo due, su campioni di saliva, urina e sangue. Si tratta di analizzare il “*fat profile*” del soggetto, ovvero il contenuto nel sangue degli acidi grassi, come gli Omega-6 e gli Omega-3 (che dovrebbero essere in equilibrio e, invece, in questi pazienti sono molto alterati) e lo “stress ossidativo”, cioè il danno che i radicali liberi possono infliggere alle articolazioni in mancanza di una “barriera antiossidante” naturale nei soggetti. Sono esami fondamentali, perché mi consentono di confezionare una Dieta Anti Artrosi su misura per ogni individuo, tenendo conto delle sue peculiarità metaboliche, oltre che del suo stato di partenza (obesità, iperglicemia ecc.).

Terapie per l'artrosi

L'imperativo contro l'artrosi deve essere la prevenzione, ma è di fondamentale importanza anche una cor-

retta informazione. Purtroppo oggi è ancora diffuso un atteggiamento di rassegnazione secondo il quale bisogna imparare a convivere passivamente con l'artrosi, tamponando il dolore attraverso l'assunzione di farmaci, in particolare antinfiammatori e cortisonici. Questo approccio è, invece, scorretto e obsoleto: come illustrerò in dettaglio, l'artrosi si può curare in modo naturale e senza effetti collaterali, attraverso un cambiamento consapevole dello stile di vita e dell'alimentazione, l'assunzione regolare di integratori naturali e una ginnastica specifica.

Tra le molecole antinfiammatorie più utilizzate per l'artrosi ci sono i FANS, i farmaci antinfiammatori non steroidei. Una terapia di questo tipo per combattere l'artrosi, che è una malattia cronica, è un controsenso, sia perché un uso prolungato di antinfiammatori produrrà quasi inevitabilmente effetti collaterali, sia perché si tratta solo di un palliativo per combattere la sintomatologia dolorosa: appena si sospende la cura, il dolore ricompare come prima, visto che il danno articolare permane e che si ricrea l'infiammazione iniziale. Per questo i FANS andrebbero evitati, o assunti il meno possibile.

Un'altra classe di farmaci spesso utilizzata contro l'artrosi è quella dei corticosteroidi (di cui fa parte il cortisone), un gruppo di ormoni dalle spiccate proprietà antinfiammatorie e immunosoppressive. Il cortisone è senza dubbio molto efficace contro il dolore e garantisce risultati rapidi. Tuttavia, può avere diversi effetti collaterali, anche importanti, a seconda del tipo di corticosteroide prescritto, delle dosi e del tempo di assunzione.

Nelle terapie per artrosi e artriti gli steroidi vengono generalmente somministrati per bocca, e non di rado causano aumento dell'appetito, e di conseguenza del peso e bruschi sbalzi di umore, con un incremento di stati di aggressività e irritabilità. Tra gli altri effetti indesiderati, solo per citarne alcuni, si riscontrano indebolimento muscolare, aumento della pressione arteriosa, peggioramento dell'osteoporosi, iperglicemia tendente verso il diabete e difficoltà a cicatrizzare le ferite.

Invece di seguire terapie farmacologiche non risolutive e potenzialmente dannose, rischiando di far progredire la degenerazione articolare in modo grave e irreversibile, il mio consiglio è quello di aggiornarsi (in rete o presso il Centro Nazio-

IL POTERE DELLE CELLULE STAMINALI

Le cellule staminali, prelevate dal sangue periferico, dal midollo osseo o dal grasso del paziente stesso, costituiscono oggi una promettente alternativa alla protesi contro gli effetti dannosi dell'artrosi. Al Centro Nazionale Artrosi abbiamo puntato, tra i primi in Europa, sulle cellule staminali mesenchimali, cioè cellule prelevate dal tessuto adiposo dell'addome con una semplice liposuzione in anestesia locale e subito iniettate all'interno delle articolazioni malate mediante una tecnica radioguidata.

L'attività documentata di queste cellule è duplice: innanzitutto, quella di apportare un permanente effetto antinfiammatorio all'interno dello spazio articolare e, in secondo luogo, quello che è stato definito effetto "paracrino", cioè la capacità di influenzare il comportamento delle cellule cartilaginee presenti (i cosiddetti condrociti) in senso migliorativo, ovvero rallentando o addirittura annullando la tendenza di queste cellule alla apoptosi, una sorta di morte programmata. Un terzo effetto auspicato, cioè quello ricostruttivo della cartilagine danneggiata, non è stato ancora dimostrato in modo esaustivo, per cui non ci si può aspettare questo tipo di azione.

I risultati sui miei pazienti, che variano da buoni a molto buoni, mi hanno convinto a promuovere questa tecnica anche su individui giovani - magari con forte familiarità o ex sportivi - e in stadi iniziali della malattia artrosica, proprio per ottenere un effetto preventivo di ringiovanimento cellulare.

Tale tecnica si sposa molto bene con il mio concetto di medicina di precisione, cioè la personalizzazione per ogni paziente del miglior trattamento anti artrosi possibile. Un protocollo personalizzato deve includere, oltre al trapianto di cellule mesenchimali, una visione diversa del proprio stile alimentare, l'inclusione nella dieta di alcuni integratori specifici, un programma di attività fisica e di movimento, un supporto psicologico e motivazionale quando necessario. Con un approccio di questo tipo, integrato ed olistico, si possono raggiungere risultati altrimenti insperati, poiché il paziente stesso si rende protagonista del proprio ritrovato benessere, acquisendo una consapevolezza che risulta la chiave di volta per degli effetti positivi permanenti.

nale Artrosi) sulle cure più attuali ed efficaci, tra cui:

– il trattamento con il **Laserthru®**, un laser particolare che permette di far penetrare nell'articolazione composti benefici;

– le **infiltrazioni articolari radioguidate**: iniezioni a base di cortisone per alleviare il dolore o di sostanze come l'acido ialuronico, utili a lubrificare l'articolazione. Questa è una tecnica consolidata, che permette di intervenire in maniera personalizzata, soprattutto nei momenti di crisi artrosiche acute.

– le **cellule mesenchimali di derivazione adiposa**, utili in caso di malattia in stadio intermedio per ricostruire i tessuti rovinati (vedi box a pagina 14).

Attività fisica e artrosi

È molto importante chiarire che l'attività fisica non è nemica dell'artrosi, anzi, costituisce una preziosa alleata. Spesso, invece, i pazienti artrosici credono, erroneamente, di dover utilizzare le articolazioni sofferenti il meno possibile. Il rischio è che si crei un circolo vizioso tra artrosi e sedentarietà, che porta a un peggioramen-

to della patologia ma anche a un aumento del rischio di sviluppare altre problematiche, dall'aumento di peso alle patologie cardiovascolari. Al contrario, un'attività fisica regolare, unita a uno stile di vita corretto, è fondamentale sia per la prevenzione che per il trattamento dell'artrosi in fase cronica. Soltanto durante gli eventi acuti potrebbe essere preferibile il riposo, previo consulto medico.

L'attività fisica più indicata è quella aerobica a intensità lieve o moderata come il nuoto, l'acquagym, la marcia o la bicicletta, che riducono il carico sulle articolazioni. Si rivela molto utile anche praticare quelle attività che rinforzano la muscolatura in prossimità delle articolazioni, come lo yoga, il pilates e il tai chi. Oltre ai benefici meccanici, fare movimento favorisce la perdita di peso, riducendo così il carico sulle articolazioni. Prima di cominciare un'attività fisica, raccomando sempre di consultare il proprio medico e di farsi seguire eventualmente da un bravo fisioterapista e/o da un personal trainer, in modo da svolgere tipologie di attività adeguate rispetto alle caratteristiche di ciascuno: età, preparazione atletica, stato di salute e specifiche patologie.

Un primo consiglio utile è quello di acquisire l'abitudine quotidiana di **fare ginnastica appena svegli**: bastano pochi semplici esercizi, per distendere e rinforzare la muscolatura e mobilitare le articolazioni. Si può cominciare con 10 minuti al giorno per poi incrementare durata e intensità dei movimenti. I benefici saranno concreti sia a livello fisico che a livello mentale, perché l'esercizio mattutino aiuta a focalizzarsi su se stessi e a caricarsi di energia per tutta la giornata. Un buon programma di fisioterapia dovrebbe essere parte integrante del percorso di cura del paziente artrosico, per prevenire il dolore, contrastare l'infiammazione e mantenere il benessere articolare attraverso semplici esercizi quotidiani. Andare a camminare è un altro modo semplice e alla portata di tutti per muoversi e per prendere una boccata d'aria. Alcuni dei miei pazienti si preoccupano che camminare possa peggiorare l'artrosi alle ginocchia, all'anca o ai piedi, ma in realtà anche questo è un falso mito da sfatare: le articolazioni devono muoversi per rigenerarsi. La camminata regolare, a passo svelto, comporta numerosi effetti benefici per tutto l'apparato muscolo-scheletrico:

rinforza i muscoli, aiuta a prevenire l'osteoporosi e sostiene le articolazioni. Infatti, è solo muovendoci che facciamo funzionare queste ultime: caricando il peso sul ginocchio, a ogni passo stimoliamo il liquido sinoviale a uscire e rientrare dalla membrana della capsula che sta intorno all'articolazione. In questo modo, il liquido nutre e lubrifica le cartilagini, prevenendone l'usura. Camminare con costanza ogni giorno fa diminuire i dolori articolari, stimola a mangiare in modo sano e migliora anche il tono dell'umore e la sensazione di benessere generale.

Anche l'allenamento in palestra è sempre una valida opzione, poiché mette a disposizione un ampio ventaglio di possibilità, dall'attività con i pesi a quella con gli elastici, dai macchinari ai corsi di attività aerobica o ginnastica dolce. Per quanto riguarda il programma di esercizi da eseguire, è importante affidarsi a un personal trainer, che in sinergia con il fisioterapista e con il medico può completare la strategia di contenimento della malattia artrosica, modellando un programma di attività adeguato e su misura. Prima di iniziare qualsiasi tipo di allenamento, è fondamentale eseguire un adeguato

riscaldamento muscolare, proteggere le articolazioni da eventuali urti e scegliere calzature ammortizzate.

Infine, è bene ricordarsi di non trascurare mai lo **stretching**, che è una componente fondamentale di un buon allenamento e va praticato regolarmente. Uno stretching costante può essere realmente efficace e in alcuni pazienti può favorire perfino una ripresa funzionale. Al Centro Nazionale Artrosi si forniscono programmi di stretching personalizzati in modo da ottenere il massimo dei risultati, anche in combinazione con vari trattamenti.

Perdere peso

Sebbene, come vedremo, la Dieta Anti Artrosi non sia una dieta dimagrante bensì una dieta bilanciata e pensata per essere seguita come stile di vita sano senza soluzione di continuità, spesso chi ha problemi articolari ha anche necessità di perdere peso. Infatti, uno dei fattori di rischio per l'insorgenza dell'artrosi è l'obesità, poiché l'aumento della massa corporea sottopone le articolazioni a un'enorme sollecitazione.

Per favorire la perdita di peso, dopo un consulto approfondito e specifico, è possibile ricorrere a un dispositivo chiamato palloncino intragastrico: un trattamento temporaneo che permette di ottenere una perdita di peso senza ricorrere alla chirurgia.

Il CNA si avvale del palloncino intragastrico Allurion®, come supporto a un piano nutrizionale antiartrosi personalizzato e alla scelta di uno stile di vita sano. Si tratta di una procedura ambulatoriale di 15 minuti senza intervento chirurgico, senza anestesia e senza endoscopia. Si inghiotte una capsula che contiene il palloncino collegato a un tubicino sottile; una volta nello stomaco, il medico utilizza il tubicino (che poi viene rimosso) per riempire il palloncino con un liquido. Il palloncino intragastrico riempie parzialmente lo stomaco e induce una sensazione di sazietà prematura, aiutando a ridurre le porzioni degli alimenti consumati. A circa 16 settimane dal posizionamento, il palloncino Allurion® si svuota da solo e viene espulso naturalmente dall'organismo attraverso le feci. Normalmente si possono perdere fino a 6-8 Kg al mese.