

Sabbia negli ingranaggi

Salute Quando le cartilagini si consumano parliamo di artrosi, che spesso si accompagna a dolori alle nostre articolazioni

Maria Grazia Buletti

Alimentarsi in modo sano e bilanciato, combattere il sovrappeso, smettere di fumare, aumentare le occasioni di movimento praticando regolarmente un po' di sport e rinforzare la muscolatura: sono tutti consigli d'igiene di vita che non guastano per nessuno. Ma soprattutto sono le indicazioni di prevenzione raccomandate dalla Lega svizzera e ticinese contro il reumatismo per arginare il più possibile l'insorgenza dell'artrosi: una delle malattie reumatiche dalle molteplici cause, che può svilupparsi già a partire dai 30 anni d'età, colpendo con il passare dell'età fino al 90 per cento delle persone, con frequenza lievemente più elevata nelle donne. Differenza fra i sessi che scompare però in età avanzata. Ne abbiamo parlato con il reumatologo dottor Numa Masina che ha subito contestualizzato l'ambito nel quale questa malattia può fare capolino: «Si tratta di un processo di usura della cartilagine articolare che porta conseguenze alla cartilagine, alle ossa e ai tessuti molli». Una cartilagine sana avvolge le estremità ossee e favorisce lo scorrimento dell'articolazione senza attrito durante i nostri movimenti. Lo specialista spiega che: «Quando essa viene distrutta è come se entrasse sabbia negli ingranaggi, anche se non sempre si presenteranno sintomi come dolori articolari e limitazione dei movimenti». Non tutte le articolazioni sono colpite in egual frequenza: «Nella maggior parte dei casi l'artrosi è localizzata al ginocchio, all'anca e alle articolazioni interfalangee (*ndr*: delle dita delle mani e dei piedi), e spesso le alterazioni cartilaginee si sviluppano già molto tempo prima che la persona ne percepisca i sintomi». Il dottor Masina porta ad esempio una situazione tipica: «La paziente arriva dal medico perché sente dolore al movimento, soprattutto la mattina, quando "si mette in moto"; magari sente dei dolori dopo essere stata a lungo in piedi o percepisce dolori dopo aver praticato *jogging* o essere andata in montagna, a fare un'escursione. Di solito la persona si reca dal medico quando sente dolore e perché vede le proprie articolazioni arrossate e magari gonfiarsi un po'». Dal canto suo, per arrivare a una giusta diagnosi, il medico dovrà valutare mol-

to attentamente la sensibilità della persona per rapporto ai dolori percepiti, poiché molto soggettiva: «In presenza di artrosi gli esami di laboratorio risultano normali e si consigliano soltanto per escludere altre patologie infiammatorie come ad esempio l'artrite. La radiografia mostra i segni dell'artrosi ed è utile per seguirne l'evoluzione». Progressione che merita un trattamento terapeutico adeguato alla sua gravità e allo stato individuale del paziente: «La persona può fare parecchio, ad esempio continuando a muoversi, rafforzando così la muscolatura che stabilizza l'articolazione colpita dall'artrosi». A questo proposito, la Lega ticinese contro il reumatismo propone diverse possibilità di movimento adeguato alle differenti situazioni, come pure alcuni opuscoli nei quali trovare le informazioni necessarie alla prevenzione, cura e convivenza con questa malattia reumatica. Il dottor Masina propone altre strategie attuabili dal paziente stesso: «Scarpe adeguate con suola di gomma in grado di attutire i colpi possono servire in caso d'artrosi del ginocchio o dell'anca; la fisioterapia aiuta a rinforzare e aumentare la mobilità articolare; caldo o freddo possono aiutare a lenire i dolori». Ma il movimento, ripete il medico, sta alla base del tutto, insieme a tutte le misure di prevenzione già citate. Naturalmente, anche i farmaci possono venire in aiuto: «Ne esistono di due gruppi: quelli antidolorifici (paracetamolo, antiinfiammatori, creme locali) e le medicine definite condroprotettive o farmaci che agiscono lentamente sul dolore come la condroitina e la glucosamina solfati. Attualmente non abbiamo medicinali per prevenire o interrompere il processo degenerativo dell'artrosi». Difatti, spiega il dottor Masina: «Questi medicinali migliorano i dolori e credo valga la pena di provare ad assumerli, perché parecchie persone ne traggono beneficio senza effetti collaterali. Inoltre, alcuni studi scientifici hanno evidenziato che lo spazio articolare diminuisce più lentamente nei pazienti che assumono la condroitina solfato ed è come se la malattia rallentasse il proprio decorso». Secondo il reumatologo, altri rimedi come quelli omeopatici non sono supportati da dati scientifici che ne provino l'efficacia. «Quando l'artrosi è attivata, il ginoc-



Il dottor Numa Masina. (Stefano Spinelli)

chio è gonfio e la capsula articolare si presenta infiammata e con liquido intra articolare. In questi casi possiamo considerare le infiltrazioni di cortisone per togliere l'infiammazione, ma il loro uso dovrebbe essere limitato alla presenza di versamento di liquido nell'articolazione». Una seconda sostanza che viene posta alla nostra attenzione è l'acido ialuronico: «È interessante, ma vi sono discrepanze fra chi lo assume con buon beneficio, e chi non ne trae affatto». Una nuova terapia che si affaccia all'orizzonte è l'infiltrazione di fattori di crescita trombocitari da sangue au-

tologo: «In laboratorio viene centrifugato il sangue dello stesso paziente, dal quale si separa il suo siero contenente le cellule di crescita. Poi glielo si inietta nell'articolazione». Una nuova tecnica che, secondo Masina, potrebbe avere interessanti sviluppi. Quando le terapie conservative non hanno più effetti, si deve considerare la protesi articolare: «Passano i dolori, anche se non sempre si migliora la mobilità dell'articolazione. Ottima soluzione per l'anca e spesso pure per il ginocchio. Mentre il trapianto di cartilagine ha i limiti dovuti alla scarsa irrorazione di questo tessuto

che, dunque, non ne permette un buon impianto».

In ogni caso, la terapia interdisciplinare fra medico di famiglia, reumatologo, fisioterapista e altri specialisti nella scelta di un percorso terapeutico personalizzato è la via per tenere a bada una malattia non guaribile come l'artrosi. Le cause possono anche essere arginate dalla prevenzione e vanno ricercate nell'età, sovraccarico nel lavoro o nello sport, interventi chirurgici alle articolazioni, malattie infiammatorie di base, sovrappeso e predisposizione genetica.