

Il reumatismo: una realtà che riguarda milioni di persone

Di Marco Fedeli, reumatologo

Nel linguaggio comune il termine reumatismo viene spesso associato ai dolori articolari, alla rigidità del mattino o al ginocchio che “scricchiola” quando ci si alza dalla sedia. In realtà, dal punto di vista medico, il quadro è molto più ampio e complesso. Con malattie reumatiche si indicano infatti oltre 200 disturbi diversi che possono interessare articolazioni, ossa, muscoli, tendini, legamenti e tessuti connettivi, e in alcuni casi anche organi interni come cuore, polmoni e reni.

In Svizzera le malattie reumatiche sono estremamente diffuse: le stime parlano di circa 2 milioni di persone. Si tratta di un dato che testimonia quanto queste condizioni siano rilevanti non solo sul piano medico, ma anche sociale ed economico. Il loro impatto è significativo, poiché rappresentano una delle principali cause di dolore cronico, limitazione funzionale e perdita di autonomia, con costi sanitari legati a farmaci, fisioterapia, esami e ricoveri.

Sotto l’ombrello del “reumatismo” troviamo quattro grandi famiglie di malattie:

- **Le malattie infiammatorie di origine autoimmunitaria**, come l’artrite reumatoide e le spondiloartriti, nelle quali il sistema immunitario attacca per errore i tessuti dell’organismo, provocando infiammazione, dolore e danno articolare.
- **Le forme degenerative**, come l’artrosi, legate all’usura meccanica delle articolazioni e molto frequenti dopo i 65 anni.

- Le **malattie metaboliche dell’osso**, tra cui l’osteoporosi, che rende lo scheletro più fragile e aumenta il rischio di fratture.
- Infine, i **reumatismi dei tessuti molli**, come tendiniti e borsiti, spesso correlati a sovraccarichi funzionali o microtraumi ripetuti.

Le forme infiammatorie si manifestano tipicamente con gonfiore, calore, arrossamento e rigidità mattutina prolungata, spesso superiore a 30–60 minuti. Il dolore tende a migliorare con il movimento e a peggiorare con il riposo. Un esempio tipico è l’artrite reumatoide, che colpisce più frequentemente le piccole articolazioni di mani e piedi ed è circa tre volte più comune nelle donne. In Svizzera si stima che circa 85’000 persone convivano con questa patologia, che può esordire anche in età lavorativa.

Le forme degenerative, come l’artrosi, seguono invece un decorso differente: il dolore aumenta con l’utilizzo dell’articolazione e tende a migliorare con il riposo. Il meccanismo centrale è l’usura progressiva della cartilagine. In Svizzera oltre il 35% delle persone sopra i 75 anni presenta un’artrosi sintomatica a carico del ginocchio, dell’anca o della colonna vertebrale.

Un altro disturbo molto diffuso è l’osteoporosi, che interessa soprattutto le donne dopo la menopausa per ragioni ormonali. Si stima che circa 600’000 persone in Svizzera ne siano affette. La caratteristica principale dell’osteoporosi è la fragilità scheletrica, che aumenta il rischio di fratture,

in particolare del femore, del polso e delle vertebre. Le fratture da fragilità possono ridurre significativamente l’autonomia e la qualità della vita, rendendo fondamentale una diagnosi precoce.

Reumatismi: una condizione che può riguardare tutte le età

Quando si parla di reumatismi, si tende spesso a considerarli una malattia tipica dell’età avanzata. In parte questo è vero, poiché molte patologie reumatiche diventano più frequenti con l’invecchiamento. Tuttavia, non tutte le malattie reumatiche riguardano esclusivamente la terza età. Alcune forme, in particolare quelle infiammatorie autoimmuni, possono comparire anche in età giovane o adulta, talvolta tra i 20 e i 40 anni.

Ricevere una diagnosi di malattia reumatica in età giovane può essere inizialmente destabilizzante, ma oggi lo scenario è profondamente cambiato rispetto al passato. I progressi della reumatologia e l’introduzione dei farmaci biologici e delle terapie mirate hanno trasformato la prognosi di molte malattie infiammatorie. Questi trattamenti agiscono in modo selettivo sui meccanismi dell’infiammazione e consentono, in molti casi, di controllare efficacemente la malattia, ridurre i sintomi e prevenire il danno articolare.

Grazie a queste terapie, molti giovani pazienti possono oggi lavorare, viaggiare, praticare attività fisica e condurre una vita soddisfacente. È importante sottolineare che la gravità del quadro clinico può variare da persona a persona: alcune forme sono lievi e facilmente controllabili, altre richiedono trattamenti più complessi e un monitoraggio costante. In ogni caso, una presa a carico specialistica precoce è determinante.

Cause e fattori di rischio

L’insorgenza delle malattie reumatiche è il risultato di una complessa interazione tra fattori genetici, ambientali e biologici. L’età rappresenta uno dei principali fattori di rischio, poiché l’invecchiamento è associato a fenomeni di degenerazione articolare, riduzione della massa ossea e modificazioni del sistema immunitario. Anche il sesso ha un ruolo importante: molte malattie reumatiche, soprattutto quelle infiammatorie, colpiscono più frequentemente le donne. Ulteriori fattori di rischio includono la predisposizione genetica, il sovraccarico meccanico, l’obesità, la sedentarietà, il fumo di sigaretta e alcune esposizioni ambientali.

L’importanza della diagnosi precoce

La reumatologia moderna ha compiuto passi enormi. Oggi sappiamo che riconoscere i sintomi precocemente e intervenire in modo tempestivo può rallentare o bloccare la progressione del danno articolare. Nel caso delle artriti infiammatorie, le terapie mirate permettono spesso di raggiungere una remissione duratura, mantenendo una buona qualità di vita.

La diagnosi si basa sull’integrazione tra valutazione clinica specialistica, esami del sangue e tec-



niche di imaging come ecografia, radiografia e risonanza magnetica. È fondamentale prestare attenzione ai segnali iniziali, come rigidità persistente, gonfiore articolare, stanchezza inspiegabile o riduzione della forza.

Trattamento: un approccio multidisciplinare

Il trattamento delle malattie reumatiche si fonda su un approccio multidisciplinare che mette al centro la persona. L’attività fisica regolare, adattata all’età e alla condizione clinica, è essenziale per mantenere mobilità e forza. Il controllo del peso corporeo riduce il carico sulle articolazioni, mentre un’alimentazione equilibrata garantisce un adeguato apporto di calcio, vitamina D e proteine. La fisioterapia aiuta a preservare equilibrio e coordinazione, la terapia occupazionale insegna strategie pratiche per proteggere le articolazioni nella vita quotidiana e il supporto psicologico è importante per affrontare l’impatto del dolore cronico sull’umore e sulle relazioni.

Vivere meglio e più a lungo: preservare l’autonomia

Nella terza età, così come nelle fasi più giovani della vita, l’obiettivo principale non è solo ridurre il dolore, ma mantenere l’autonomia. Gestiti quotidiani come vestirsi, fare la spesa o salire le scale sono fondamentali per la qualità della vita. La reumatologia moderna mira a mantenere la persona attiva, ridurre le limitazioni funzionali e favorire una vita il più possibile indipendente.

Le malattie reumatiche sono condizioni complesse, ma oggi possono essere gestite con successo. Grazie a una diagnosi tempestiva e a percorsi di cura sempre più personalizzati, è possibile convivere con queste patologie preservando autonomia, dignità e progettualità a ogni età.

Oggi le malattie reumatiche oggi possono essere gestite con successo. Grazie a una diagnosi tempestiva e a percorsi di cura sempre più personalizzati, è possibile convivere con queste patologie preservando autonomia, dignità e progettualità a ogni età.

La reumatologia moderna ha compiuto passi enormi. Oggi sappiamo che riconoscere i sintomi precocemente e intervenire in modo tempestivo può rallentare o bloccare la progressione del danno articolare.

