

Più movimento, meno dolore.

Per la salute di ossa, muscoli e articolazioni

**Attività e salute: come proteggere
l'apparato muscolo-scheletrico.**



DR.MED. NUMA MASINA
Reumatologo e Presidente
della Lega ticinese contro
il reumatismo

Con il termine reumatismo indichiamo oltre 200 condizioni che riguardano l'apparato muscolo-scheletrico -inteso come l'insieme di articolazioni, muscoli, ossa, legamenti e tendini- che in Svizzera interessano circa 2 milioni di persone.

Il **reumatismo** non colpisce solamente il **benessere individuale**, ma implica anche ripercussioni economiche e sociali. In Svizzera, le **malattie reumatiche** rappresentano una delle **cause** più **frequenti** di assenze dal lavoro, dovute al dolore persistente e alla ridotta mobilità spesso tipici dei disturbi **all'apparato muscolo-scheletrico**. Secondo l'Ufficio federale di statistica, i costi diretti e indiretti associati a tali patologie superano i 10 miliardi di franchi all'anno: vi sono le spese mediche dirette quali terapie e trattamenti ma anche costi indiretti legati alla perdita di produttività e

alle assenze lavorative.

Le patologie reumatiche più diffuse sono l'artrosi, il mal di schiena, l'osteoporosi, l'artrite reumatoide e il reumatismo delle parti molli. La probabilità di insorgenza di queste malattie aumenta con l'età, e certe patologie hanno un'incidenza maggiore nelle donne rispetto agli uomini.

L'artrosi riguarda la degenerazione della cartilagine, il "cuscinetto ammortizzatore" che salvaguarda i rapporti tra le articolazioni e ne permette il movimento. La cartilagine è esposta ad un naturale processo di usura ed infatti dopo i 65 anni, le radiografie evidenziano alterazioni dovute ad artrosi in 9 persone su 10.

Il mal di schiena si manifesta almeno una volta nel corso della propria vita in circa l'80% degli adulti, con dolori che possono presentarsi all'improvviso (per esempio un colpo della strega, un



torcicollo) o progressivo. Nell'85% dei casi non è riconducibile ad una causa specifica, riscontrabile invece solo nel 15% dei casi circa.

L'osteoporosi è una malattia metabolica che provoca la progressiva riduzione della massa ossea. Viene definita "malattia delle ossa fragili" perché tale condizione rende le ossa porose e meno resistenti, esponendole maggiormente al rischio frattura.

L'artrite reumatoide colpisce circa l'1% della popolazione specialmente nella fascia d'età tra i 40 e i 60 anni e interessa soprattutto le articolazioni di mani, polsi, piedi, caviglie. L'infiammazione della malattia può colpire anche altri organi come gli occhi, la cute, i vasi sanguigni, i polmoni.

Con il termine **reumatismo delle parti molli** si indicano i disturbi ai tessuti come muscoli, legamenti, tendini, borse sinoviali, tessuto connettivo, tessuti adiposi, inserzioni tendinee, vasi e nervi. La fibromialgia è una forma

generalizzata dei tessuti molli che riguarda più parti del corpo, mentre altre forme come ad esempio la sindrome del tunnel carpale e il gomito del tennista, colpiscono punti specifici.

Alcune forme di reumatismo hanno una componente genetica, ma molte altre possono essere influenzate (se non addirittura causate) dallo stile di vita. Il sovrappeso, i movimenti ripetitivi, sforzi eccessivi, l'immobilità sono rischi concreti per l'apparato muscolo-scheletrico. Considerato l'allungamento continuo dell'aspettativa di vita, l'incremento di queste patologie in futuro impone di mettere l'accento sull'importanza della prevenzione e di interventi precoci per contenerne l'impatto.

L'IMPORTANZA DEL MOVIMENTO FISICO

La **prevenzione** svolge un ruolo chiave nel contrastare le malattie reumatiche, e il movimento fisico è al primo posto tra i

fattori che possiamo controllare in prima persona, affiancato da un'alimentazione sana e una buona igiene del sonno. Numerosi studi scientifici confermano che un'attività fisica regolare è essenziale per mantenere un apparato muscolo-scheletrico sano e prevenire i danni articolari e muscolari.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) suggerisce per gli adulti almeno 150-300 minuti di attività aerobica di moderata intensità a settimana, o 75-150 minuti di attività intensa. Oltre all'attività aerobica, sono consigliati anche esercizi di rinforzo muscolare almeno due volte alla settimana. Ma perché è così importante fare esercizio fisico? Vediamo i benefici per alcune componenti dell'apparato muscolo-scheletrico:

• Muscoli

Muovendoci ageviamo lo sviluppo e il mantenimento dei muscoli, che hanno la possibilità di contrarsi e poi rilassarsi. Le fibre muscolari vengono stimulate e diventano

maggiormente resistenti e forti, di conseguenza aumenta la forza muscolare.

• Articolazioni

Attraverso il movimento viene prodotto il liquido sinoviale, la sostanza che funge da lubrificante per le articolazioni permettendo di ridurre l'attrito e il conseguente rischio di usura. Di fianco si stimola la circolazione sanguigna articolare e quindi anche il nutrimento per diffusione della cartilagine. Con il movimento fisico si mantiene anche il peso corporeo sotto controllo, così da non gravare troppo sulle articolazioni che altrimenti sarebbero esposte ad ulteriori sollecitazioni e sovraccarichi.

• Ossa

Le ossa sono un tessuto vivo che nel corso della vita vede un continuo rimodellamento: ogni anno circa il 10% della nostra massa ossea si rinnova. Con l'invecchiamento al processo di rimodellamento subentra il processo di riassorbimento osseo (ovvero la massa ossea che si disgrega). Il movimento fisico contrasta questo processo di disgregazione stimolando gli osteoblasti, le cellule responsabili della formazione ossea. Con l'attività fisica aumenta la densità ossea, rendendo le ossa più forti e resistenti.

PERCHÉ IL MOVIMENTO È FONDAMENTALE ANCHE IN PRESENZA DI DOLORE CRONICO

Quando si convive con una condizione di dolore, probabilmente muoversi è l'ultima cosa che verrebbe in mente di fare. Al contrario **l'attività fisica è fondamentale per interrompere il circolo vizioso del dolore**. In primis incentiva la produzione di endorfine, sostanze chimiche naturali che diminuiscono lo stress nervoso e aumentano la sensazione di benessere, riducendo la percezione del dolore. Inoltre, contribuisce a regolare i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress implicato nella percezione aumentata del dolore. Dal **movimento fisico** trae beneficio il **benessere mentale**: in presenza di dolore cronico stati emotivi come ansia e depressione sono comuni, e l'attività fisica permette di ridurre i sintomi depressivi e controllare meglio il dolore. Attività a basso impatto come il nuoto, la camminata, la bicicletta riducono lo stress sulle articolazioni e migliorano la mobilità. Stretching, yoga e pilates diminuiscono la rigidità muscolare favorendo la flessibilità muscolo-articolare. Anche in presenza di **malattie reumatiche**, **è fondamentale** continuare a **muoversi**, seppur con esercizi adattati alle proprie condizioni, per esempio con programmi personalizzati sotto la guida di un fisioterapista.

COSA SUCCEDE SE NON CI MUOVIAMO?

La **sedentarietà** ha ripercussioni **negative** sull'apparato muscolo-scheletrico: la massa muscolare diminuisce, così come la forza e la

CONFERENZE
APERTE AL
PUBBLICO

**PIÙ MOVIMENTO,
MENO DOLORE**
PER LA SALUTE DI
OSSA, MUSCOLI E ARTICOLAZIONI

 Lega ticinese
contro il reumatismo
Il movimento è salute

 reumatismo.ch/ti

Me 26.3.2025, ore 20:00
Biasca: Bibliomedica, Via G. Lepori 9

Me 2.4.2025, ore 20:00
Chiasso: scuole comunali, Via S. Balestra

Ma 8.4.2023, ore 20:00
Sant'Antonino: oratorio, Via Municipio 8

Ma 15.4.2025, ore 20:00
Caslano: scuole comunali, Via Baraglia 34

resistenza, con conseguente aumento del rischio di lesioni. Inoltre **l'inattività comporta una riduzione del liquido sinoviale** (lubrificante naturale delle articolazioni), causando un aumento della rigidità dei movimenti e del conseguente dolore. Anche le ossa risentono della mancanza di movimento in quanto il processo di perdita di densità ossea accelera, rendendo le ossa fragili ed esponendole ad un maggior rischio di fratture. La prevenzione dei disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico è possibile e dipende molto dalle nostre scelte quotidiane. Non si tratta solo di proteggere muscoli e articolazioni ma di prenderci cura in generale della salute. Come reumatologo, il mio consiglio è semplice: restate attivi, mantenete sotto controllo il peso, fate attività fisica regolare e ascoltate i campanelli d'allarme lanciati dal vostro corpo. 

In Svizzera, le
malattie reumatiche
rappresentano una
delle cause più
frequenti di assenze
dal lavoro.