

Il ruolo del movimento nella salute muscolo-scheletrica

Il corpo è fatto per muoversi: riscoprire l'attività fisica come medicina naturale.



DR. MED. NICOLA KELLER
FMH in reumatologia
Past-President della Lega ticinese
contro il reumatismo

L'importanza del **movimento fisico** per la salute dell'**apparato muscolo-scheletrico** rappresenta un elemento consolidato nella pratica reumatologica quotidiana: **il corpo umano è fisiologicamente predisposto a muoversi e ne trae beneficio continuo**. Ogni articolazione, muscolo, tendine esiste e si mantiene in salute proprio attraverso il **movimento**. Quando questo viene meno, il sistema inizia lentamente a perdere efficienza, come un ingranaggio che si arrugginisce. **Non si tratta di un processo improvviso, ma graduale e spesso silenzioso**, che può manifestarsi con rigidità, riduzione della mobilità e comparsa di dolore. Dal **punto di vista biologico**, il **movimento stimola processi fondamentali**. La cartilagine articolare, ad esempio, non è vascolarizzata e non riceve quindi nutrimento direttamente dal sangue, ma attraverso il liquido sinoviale. È proprio il movimento che consente a questo liquido di distribuire

nutrienti e ossigeno, favorendo il mantenimento della cartilagine stessa. Una **vita sedentaria**, al contrario, **riduce questo scambio, contribuendo nel tempo alla degenerazione articolare**. Questo fenomeno è particolarmente evidente nelle articolazioni portanti, come ginocchia e anche, che risentono maggiormente della mancanza di stimolo meccanico adeguato. **L'esercizio fisico** invece **contribuisce a mantenere la mobilità articolare**, migliorando l'ampiezza del movimento e la coordinazione. Anche il **muscolo** svolge un ruolo cruciale. **Un muscolo attivo non è soltanto più forte, ma protegge l'articolazione** stabilizzandola e riducendo il carico sulle strutture passive, come legamenti e cartilagine. Nei pazienti con patologie reumatologiche, come l'artrosi o le malattie infiammatorie croniche, il mantenimento di una buona massa muscolare rappresenta uno dei principali fattori di protezione contro la progressione della disabilità. **L'esercizio costante** aumenta la massa e la



forza muscolare, migliorando la capacità di **svolgere le attività quotidiane** e prevenendo la perdita di funzionalità. Un aspetto spesso sottovalutato riguarda l'osso. **L'attività fisica**, soprattutto quella che comporta carico (come camminare o salire le scale), **stimola il rimodellamento osseo**, contribuendo a mantenere una buona densità minerale. Questo è particolarmente rilevante nella **prevenzione dell'osteoporosi**, una condizione spesso asintomatica ma con conseguenze rilevanti, che aumenta il rischio di fratture anche in seguito a traumi minimi. **L'osso**, infatti, **è un tessuto dinamico che risponde agli stimoli meccanici** adattando la propria struttura alle sollecitazioni ricevute. Non si tratta, tuttavia, di promuovere un'attività intensa o agonistica per tutti/e. **Il movimento efficace è quello regolare**, adattato

alle condizioni individuali e sostenibile nel tempo. **Camminare a passo sostenuto, eseguire esercizi di mobilità articolare o praticare attività a basso impatto** come il nuoto o la bicicletta può già produrre benefici significativi. Anche semplici cambiamenti nello stile di vita quotidiano, come ridurre il tempo trascorso seduti o preferire le scale all'ascensore, possono fare una differenza concreta nel lungo periodo. **Un aspetto centrale è il controllo del dolore**. Contrariamente a quanto si pensa, il riposo assoluto raramente rappresenta una soluzione nei disturbi muscolo-scheletrici cronici. **Un'attività fisica adeguata e progressiva consente invece di ridurre il dolore**, agendo sia a livello dei tessuti sia attraverso meccanismi di modulazione del sistema nervoso. Il movimento stimola inoltre la produzione di endorfine, contribuendo a una

naturale riduzione della percezione dolorosa e a un miglioramento della qualità di vita. **L'attività fisica svolge un ruolo protettivo** nei confronti di **numeroso altre malattie**, tra cui **ipertensione, patologie cardiovascolari e diabete di tipo 2**. In sintesi, il movimento rappresenta uno dei pilastri fondamentali su cui basare la propria vita: permette di recuperare e mantenere la funzionalità fisica, riduce i fattori di rischio per la salute e migliora l'umore, la qualità del sonno, i livelli di energia e le funzioni cognitive, come memoria e attenzione. Non è un complemento, ma una vera e propria terapia, accessibile ed efficace. **Il compito del medico è guidare il paziente verso un'attività adeguata**; quello del paziente è riscoprire il movimento come parte essenziale della propria salute, integrandolo con costanza nella vita quotidiana.