

Integratori? No, grazie

Senza gli effetti collaterali dei farmaci, potrebbero sembrare la soluzione giusta. Ma sono inutili. E costosi. Ecco che cosa serve.

Se potessero curare l'artrosi, si chiamerebbero farmaci, non integratori. E se potessero prevenirla, nessuno più ne soffrirebbe. Purtroppo però non hanno né l'uno né l'altro potere: gli integratori a base di glucosamina e condroitina proposti per il benessere delle articolazioni sono inutili. E costosi. Allora perché vengono spesso consigliati da medici e farmacisti

e sono molto usati dai pazienti? Perché un marketing sul filo della legalità e il passaparola riescono a convincere la gente. E a svuotare il portafoglio dei malati.

Chi finisce nella rete

Il dolore è costante, batte e snerba, le gambe sembrano non "andare più", il ginocchio si gonfia e si fa fatica anche a fare semplici



Gli 11 integratori esaminati costano dai 13 agli 84 euro.

La dose al giorno anche più di un euro.

Una bella cifra.

Soprattutto se usati per lunghi periodi.

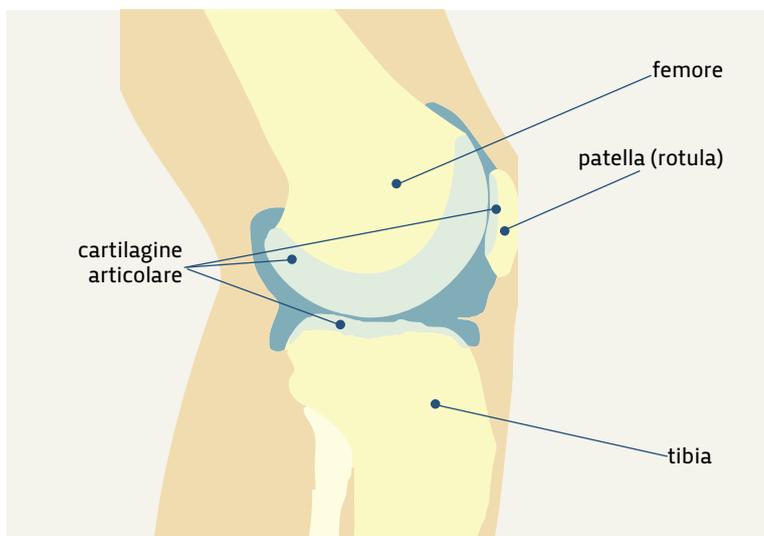


movimenti. Chi soffre di artrosi al ginocchio convive con una malattia degenerativa e progressiva. In altre parole, che peggiora nel tempo e non guarisce. Spesso prende farmaci antinfiammatori per sopportare il dolore: ma questi possono causare molti effetti indesiderati. Proprio per evitare, come spesso si dice, di "curarsi da una parte e di stare male dall'altra" ci si trova allora a cercare una strada alternativa, una via "naturale", che sostituisca l'uso dei farmaci. È a questo punto che fanno la loro comparsa gli integratori a base di glucosamina e condroitina: magari qualche amico li ha menzionati oppure ce li ha consigliati il farmacista. E così li proviamo, convinti soprattutto dai messaggi riportati sulle confezioni: questi prodotti, infatti, richiamano - in modo più o meno velato - a un effetto protettivo sulle articolazioni.

Ne abbiamo analizzati 11 (acquistati in farmacia e al supermercato): i nomi sono molto evocativi (No-dol; Rigen-Art), le immagini anche. Non avendo gli effetti col-

La malattia: ecco cosa la provoca

I sintomi dell'artrosi al ginocchio sono dolore e rigidità. Spesso compare gonfiore. È una specie di crepitio quando ci si muove.



Nelle articolazioni, l'estremità di ogni osso è rivestita da una guaina scivolosa, chiamata cartilagine: pensate a una specie di cuscinetto fatto di gel, morbido, ma resistente, che permette il movimento dell'articolazione, evitando l'erosione delle ossa. Nell'artrosi, la cartilagine inizia a degenerare e, con il tempo, si lacera. Restando senza il cuscinetto che ammortizza lo sfregamento, le ossa - a ogni movimento - sfregano l'una contro l'altra. Provocando dolore, gonfiore e rigidità.

Il ginocchio: grande e vulnerabile

L'artrosi può colpire diverse articolazioni: le mani, le anche, la colonna vertebrale (collo e schiena), il ginocchio. Quest'ultima articolazione è la più complessa. E la più vulnerabile: il ginocchio deve sostenere il peso del corpo, da fermo e in movimento. Di solito nell'artrosi al ginocchio, la cartilagine che si consuma prima è quella interna: questo può portare alla modifica dell'angolazione dell'articolazione, provocando anche problemi posturali.

COSA CAMBIA

Gli integratori alimentari non possono vantare proprietà curative né preventive di una malattia. Dal 14 dicembre 2012 i prodotti con indicazioni non autorizzate dalla Commissione europea saranno considerati fuori legge. Ecco alcuni dei claim bocciati, che dovranno sparire:

- favorisce la salute delle articolazioni;
- può favorire la salute del ginocchio;
- aiuta a mantenere la mobilità e la flessibilità delle articolazioni;
- mostra proprietà antiinfiammatorie;
- salute delle ossa e articolazioni;
- contribuisce a mantenere la struttura e il grado di elasticità della cartilagine;
- aiuta a rinforzare il corpo;
- influenza il sistema immunitario.

In giro però c'è molta confusione sull'argomento. E alcune aziende giocano proprio su questo punto.

I claim che compaiono sulle confezioni degli integratori che abbiamo analizzato (qui accanto) sono davvero molto simili a quelli bocciati.

utile per colmare le carenze nutrizionali o gli aumentati fabbisogni organici di tali nutrienti.

Spesso gli integratori si propongono per colmare presunte carenze nutrizionali. Eppure le evidenze scientifiche dicono che non esistono fabbisogni nutrizionali per glucosamina e condroitina.

È stato testato clinicamente che l'associazione di Glucosamina (1500 mg) e Condroitina (1200 mg) permette di diminuire i dolori articolari con risultati migliori rispetto agli analgesici classici.

Il dosaggio a cui fa riferimento questo foglietto è quello contenuto nei farmaci, che è più alto rispetto a quello dell'integratore (che contiene invece 500 mg di glucosamina e 200 mg di condroitina). Inoltre non è vero che l'effetto antidolorifico è stato dimostrato.

Utile per la Flessibilità Articolare

della cartilagine e di conseguenza nella lubrificazione delle articolazioni.



FATTORI DI RISCHIO

IL PESO? TENETELO SOTTO CONTROLLO

Quando la causa c'è (per esempio un incidente che ha danneggiato l'articolazione) si parla di artrosi secondaria. Di solito però la causa è sconosciuta. Esistono piuttosto alcuni fattori, che aumentano notevolmente il rischio di artrosi del ginocchio.



L'età avanzata. Il 10% degli adulti sopra i 60 anni soffre di artrosi del ginocchio.



L'obesità. C'è un forte legame tra il peso in eccesso e l'artrosi del ginocchio.



Il genere. Le donne sono colpite da artrosi 2-3 volte più spesso rispetto agli uomini.



Lavoro. Alcuni lavori che prevedono ore in ginocchio sembrano correlati con il rischio di artrosi.



Sport. Praticati con intensità, calcio e ciclismo possono mettere a rischio le ginocchia.



Incidenti o anomalie anatomiche predispongono all'artrosi.



lateralmente dei farmaci, sembrano la soluzione ideale. Ma è solo un miraggio.

Integratori inutili

Per legge si chiamano integratori i prodotti che sono una fonte concentrata di sostanze nutritive. E non possono vantare alcun effetto curativo. Quelli a base di condroitina e glucosamina (due sostanze naturalmente presenti nella cartilagine) non fanno eccezione: non possono né curare né prevenire l'artrosi al ginocchio. E anche se queste stesse sostanze, contenute anche in farmaci veri e propri, sono state per anni prescritte dai medici per ridurre il dolore e rallentare la progressione della malattia, in realtà non esistono prove della loro efficacia. Un tempo si sperava funzionassero, oggi si sa con certezza che sono inutili. Una recente analisi (che ha considerato tutti gli studi fatti fino a oggi) ha concluso che non ci sono prove sufficienti per consigliare i farmaci che contengono condroitina e/o glucosamina nel trattamento dell'artrosi. E fate attenzione: l'analisi parla dei farmaci, con dosaggi di condroitina e glucosamina alti e non riguarda gli integratori, che contengono le due

sostanze in quantità molto inferiore. Se non funzionano i primi, figuriamoci i secondi.

Cosa funziona davvero

A questo punto, vi chiederete: che cosa si può fare per convivere con l'artrosi senza dover ricorrere costantemente ai farmaci? Una terapia sicura e con prove scientifiche di efficacia c'è. A base di:

- perdita di peso. Utile per le persone sovrappeso. Bastano pochi chili per alleggerire la pressione sul ginocchio. Il beneficio è immediato: meno dolore e meno rischio che la malattia progredisca;
- riposo. Serve solo se è per un periodo breve (12 - 24 ore se il dolore è acuto). Quando è troppo, invece, è controproducente;
- attività fisica. Costa fatica, servono costanza e forza di volontà. Ma ne vale la pena: i dati scientifici sostengono la sua efficacia. Esercizi come nuoto, bicicletta, camminate migliorano la flessibilità e il tono muscolare. E il beneficio si accumula, seduta dopo seduta.

Efficaci? Probabilmente

In molti si chiederanno: funzionano le cure termali? E gli ultrasuoni? Sono diverse (e non tut-



Muoversi: ecco il segreto per stare meglio. Un'attività fisica, leggera e costante, che non carichi l'articolazione del ginocchio - come nuoto, bicicletta, Tai-Chi - è indicata a tutte le età.

PER RIDURRE IL DOLORE

L'ESERCIZIO FISICO AIUTA PRIMA DEI FARMACI

Siate motivati e costanti: l'esercizio fisico può dare ottimi risultati nel trattamento dell'artrosi al ginocchio. Se lo fate a casa otterrete benefici, senza spendere un patrimonio.

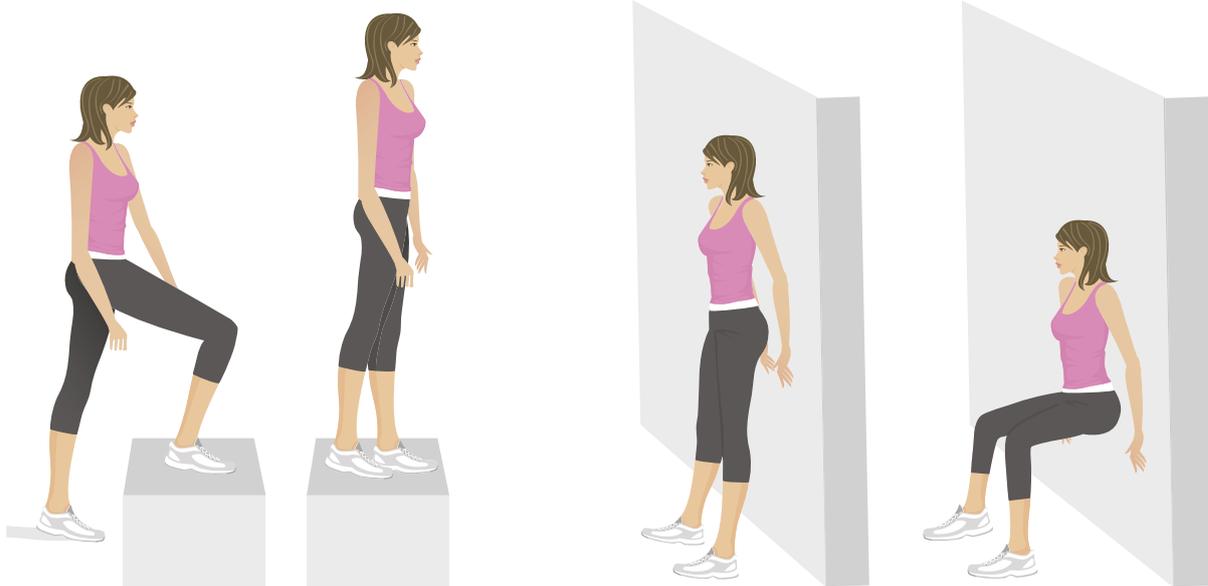
Su e giù dal gradino

Salite sul gradino appoggiando per primo il piede sinistro. Riscendete, prima con il piede sinistro. Ripetete la sequenza 10 volte. Eseguitela quindi di nuovo, iniziando con il piede destro.

Questo esercizio, fatto ogni giorno, rinforzerà la muscolatura e vi permetterà di fare, per esempio, le scale con maggiore facilità.

Appoggiati alla parete

Mettetevi a 30 cm da una parete: appoggiateci solo le spalle e il bacino, ben allineati. Ora scivolote lentamente verso il basso, piegando le ginocchia, ma non oltre a 30 - 45° (per non sforzarle troppo). Tenete la posizione per 5 secondi e poi risalite. Ripetete l'esercizio 10 volte: fatto quotidianamente vi aiuterà, per esempio, ad alzarvi meglio da una sedia o dal letto.



te a buon mercato) le soluzioni oggi proposte per curare l'artrosi del ginocchio. Va detto però che questi trattamenti hanno prove di efficacia meno convincenti: insomma, non si può dire con certezza che servano a qualcosa. Se vi sembra, per esempio, che un dispositivo ortopedico (per esempio il bastone, la ginocchiera o le solette da inserire nelle scarpe) vi possa essere utile per alleggerire la pressione sul ginocchio, usatelo pure. Lo stesso vale per i trattamenti locali con il caldo (fatti con asciugamani bagnati o la classica borsa dell'acqua calda) o il freddo (con la busta del ghiaccio o lo spray). C'è chi - costi a parte -

va beneficio negli ultrasuoni o nei bagni termali: non ci sono controindicazioni. Ricordate, però: che facciano bene è solo probabile, non certo.

Quando i farmaci

Quando il dolore al ginocchio è insopportabile, si può ricorrere a farmaci, come gli analgesici per bocca (paracetamolo o antidolorifici oppioidi più forti, come codeina e tramadolo, prescritti dal medico) e gli antiinfiammatori per bocca (come ibuprofene e naprossene) o quelli per uso locale (creme, cerotti). Il medico può proporvi iniezioni locali di cortisonici. Solo i pazienti con forme gravi di artro-

L'artrosi colpisce il 10% delle persone sopra i 60 anni d'età

si vengono indirizzati verso la chirurgia. Il nostro consiglio è quello di usare i farmaci il meno possibile. Credeteci: perdendo peso, stando a riposo e facendo un'attività fisica adeguata, gli episodi di dolore acuto si faranno più rari. E i farmaci serviranno meno.

Per vivere meglio

L'artrosi non si può guarire. Ecco perché è importante per i pazienti trovare soluzioni che tutelino la qualità della vita: soffrendo meno, muovendosi meglio. Tutto ciò è possibile, scegliendo la via del riposo alternato all'attività fisica. Una strada che costa impegno. Ma almeno non soldi. ❤️