

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Artrosi: il peggior nemico delle articolazioni

Marco Tajè · Wednesday, June 7th, 2017

L'artrosi è una patologia che generalmente colpisce gli individui con l'avanzare dell'età, ma che può anche manifestarsi negli individui più giovani, a causa di uno stile di vita scorretto o di traumi riportati durante l'attività sportiva o a causa di incidenti. Questa patologia interessa le articolazioni del corpo, indebolendole e agendo soprattutto sulla cartilagine, sul tessuto sinoviale, sulle capsule articolari e sulle ossa subcondrali, ovvero sulla porzione dell'osso che – in mancanza della cartilagine – diviene soggetto a sfregamento e dunque a danneggiamento. In sintesi, si tratta di una condizione particolarmente invalidante, che rende difficili e dolorosi i movimenti degli arti.

Come prevenire l'artrosi?

L'artrosi, essendo una condizione naturale, non può essere impedita ma soltanto tenuta sotto controllo. Chiaramente, prima si agisce meglio è: come prevenire l'artrosi, dunque? Innanzitutto, sin da giovani, praticare sport in sicurezza: in attività come il calcetto e il running che sono particolarmente traumatiche per le articolazioni, è sempre importante fare stretching e osservare adeguati tempi di recupero tra una sessione e l'altra. Anche l'alimentazione è molto importante ai fini della prevenzione dell'artrosi: si consiglia di evitare cibi grassi, e di adottare una dieta bilanciata e ricca di acidi grassi come l'Omega 3; la dieta mediterranea è ottima, anche per la presenza del pesce azzurro. In ultima analisi, anche l'assunzione di integratori contenuti sostanze efficaci per la protezione della cartilagine, **come quelli acquistabili sul sito Glucosamine.com**, possono aiutare a prevenire l'artrosi, in quanto offrono protezione alle articolazioni dall'interno.

Artrosi: come si manifesta e quali sono i sintomi?

La sintomatologia dell'artrosi è piuttosto vasta, ma di certo non difficile da riconoscere. Intanto chi soffre di artrosi comincia immediatamente ad avvertire un dolore più o meno intenso a livello articolare, soprattutto in corrispondenza di caviglie e ginocchia. Inoltre, non è raro che l'artrosi intacchi la mobilità degli arti: manifestandosi in corrispondenza di articolazioni e cartilagine, spesso i movimenti risultano difficoltosi per via della rigidità articolare, cosa che può causare diverse limitazioni in ambito sociale, sportivo e professionale. Infine, l'artrosi rende le articolazioni molto più sensibili anche agli eventi atmosferici o al cambio delle stagioni.

Quali sono le cause principali dell'artrosi?

Le cause dell'artrosi possono essere molteplici, e possono variare anche in base a dove si manifesta. Ad esempio, una delle cause principali è riconducibile ai traumi subiti durante l'attività sportiva o a un incidente, due condizioni che possono indebolire le articolazioni e alterare il loro

equilibrio. Anche le infiammazioni possono causare l'artrosi, anche se in questo caso si tende a parlare più di **artrite reumatoide**. Esistono poi fattori che sono da ricondurre a stili di vita poco sani: ad esempio, l'obesità aumenta notevolmente lo stress articolare, mentre la sedentarietà tende ad "arrugginire" le giunture. Infine, l'età: l'avanzare degli anni porta a un'inevitabile degenerazione dei tessuti e della cartilagine, che di riflesso può causare disturbi come l'artrite.

This entry was posted on Wednesday, June 7th, 2017 at 8:34 pm and is filed under [Legnano](#), [Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.