

PROMOZIONE 3+1 LENTI A CONTATTO X TUTTA L'ESTATE
 Acquista 3 confezioni di lenti a contatto giornaliere VisionOttica e ne ricevi 1 in omaggio*.

*VisionOttica Plus 1 è un dispositivo medico CE096. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Offerta valida fino al 31/08/2019, non cumulabile con altre promozioni in corso.

Montella · Via Verteglia, 58/P-Q · Tel. 0827-69128 · VisionOttica Iannaccone

VisionOttica Iannaccone



Patologie reumatiche sole si sole no

Mariolina De Angelis*



Chi soffre di patologie reumatiche può vivere l'estate tranquillamente ma lo deve fare seguendo delle accortezze, attenendosi a

un prontuario che prescrive alcune regole per evitare un peggioramento delle proprie condizioni di salute.

Il professore Mauro Galeazzi, presidente del Sir, sottolinea che l'esposizione al sole di pazienti affetti da patologie reumatiche non è controindicata così come non si registrano particolari

controindicazioni per sport come il nuoto.

Muovere le articolazioni, sottoponendole a degli sforzi non eccessivi è certamente positivo, ad esempio, nelle persone affette da artrite psoriasica.

L'esposizione al sole può avere effetti terapeutici e risultare benefica per le articolazioni colpi-

te.

Centrale risulta anche l'alimentazione. E' molto importante seguire una dieta priva di grassi, ricca di frutta e di verdura, bere tanta acqua, evitare bibite gasate e alcoliche. In questo caso il sole farà sentire maggiormente i suoi effetti benefici.

*Farmacista



▶ MALATTIA OSTEO-ARTICOLARE.

Artrosi nei diabetici del tipo 2



Attilio Spidaleri



L'artrosi è la malattia osteo-articolare più frequente. L'età, i traumi articolari, e

l'obesità, sono i principali fattori di rischio di artrosi. L'obesità moltiplica per cinque il rischio di artrosi del ginocchio, e per due quello di artrosi dell'anca. Questo si spiega facilmente con l'eccesso di stress meccanico indotto dal sovrappeso. Infatti questo stress si traduce in un messaggio biologico pro-infiammatorio e pro-catabolico da parte dei meccano-trasduttori espressi dalle cellule della cartilagine (condrociti) e dell'osso sub-condrale (osteoblasti). In modo stupefacente il rischio dell'artrosi delle mani è comunque aumentato nel soggetto obeso, anche se meno rispetto agli arti inferiori.

Questa associazione ha sollevato nuove ipotesi e fa supporre che esiste un legame tra artrosi e obesità. Il tessuto adiposo viscerale di un soggetto obeso è una sorgente endocrina di mediatori pro-infiammatori, come le adipokine (leptina, visfatina, etc.), o ancora le citokine come il tumor necrosis factor (TNF).

Queste molecole, la cui concentrazione è aumentata nel soggetto obeso, agiscono a distanza sui tessuti periferici ed hanno un ruolo nefasto sulle cellule articolari. Pertanto l'infiammazione metabolica del soggetto obeso partecipa alla fisiopatologia dell'artrosi.

Oltre l'obesità, la sindrome metabolica è stata associata ad un aumento del rischio di artrosi del ginocchio e della mano, con un effetto cumulativo dei fattori metabolici, che sono l'ipertensione arteriosa, la dislipidemia, il diabete, e l'insulino-resistenza.

Un soggetto obeso, senza sindrome metabolica, ha un minor rischio di sviluppare un'artrosi rispetto ad un soggetto obeso con sindrome metabolica. In ogni caso esiste un aumento indipendente del rischio di artrosi nei diabetici del tipo 2. Infatti due meta-analisi pubblicate recentemente evidenziano un aumento del rischio di artrosi del 21/46% nel soggetto diabetico, rischio che si realizza in partico-

L'obesità moltiplica per cinque il rischio di artrosi del ginocchio, e per due quello dell'anca per via dell'eccesso di stress meccanico indotto dal sovrappeso



lare per il ginocchio e per le mani.

Il diabete del tipo 2 appare soprattutto come un fattore di rischio di progressione e di severità clinica. In conseguenza la necessità di dover utilizzare una protesi totale per l'anca e per il ginocchio è moltiplicato per due nel diabetico del tipo 2, indipendentemente dal peso, dall'età, e dagli altri fattori metabolici.

L'aumento delle lesioni artrosiche nel corso del diabete è stato confermato in diversi modelli animali. Così il ratto, reso diabetico da un'iniezione di streptozotocina, presenta un'artrosi spontanea, e una diminuzione di peso. Nello stesso tempo il ratto obeso e diabetico presenta un'artrosi più severa. Molte ipotesi fisiopatologiche spiegano i legami tra diabete e artrosi.

L'artrosi è una malattia di più

tessuti, caratterizzata da un grado della cartilagine articolare, un'infiammazione della sinovia, e da un rimaneggiamento precoce dell'osso sotto-condrale. Nel corso del diabete, sotto l'effetto dell'iperglicemia cronica, si accumulano nell'osso sotto-condrale e nella cartilagine dei prodotti di glicazione, come la pentosidina. Questi prodotti di glicazione (AGEs) corrispondono a delle proteine modificate per l'aggiunta di uno zucchero, per cui ne risulta una modifica della struttura, delle proprietà fisico-chimiche e dell'emivita di dette proteine.

Questi AGEs sono implicati nelle complicazioni micro e macro-angiopatiche del diabete. L'accumulo di questi AGEs in seno alla cartilagine articolare è responsabile di un aumento della rigidità della rete del colla-

ne.

Questa rigidità può essere responsabile di una diminuzione delle proprietà di resistenza della matrice extra-cellulare, deputata normalmente ad ammortizzare lo stress meccanico sulle due superfici ossee. Inoltre questi AGEs agiscono su dei recettori specifici presenti nelle cellule dell'articolazione, inducendo una cascata pro-infiammatoria, con la produzione di citokine come l'interleukina-6, e di enzimi proteolitici che degradano le fibre del collagene.

L'iperglicemia rende più sensibili le cellule della cartilagine all'azione dannosa delle molecole di cui sopra. Infatti il glucosio, a forte concentrazione, esplica un'azione sinergica sull'effetto pro-ossidante dell'interleukina-1 beta. Ne risulta, a danno ulteriore, un'aumentata produzione

locale di varianti reattive dell'ossigeno. Infine la membrana sinoviale dei diabetici del tipo 2 è più infiammatoria, infiltrata da macrofagi che producono in loco TNF alfa. L'insieme di questi dati solleva la questione dell'efficacia dei trattamenti antidiabetici nella prevenzione e nella progressione dell'artrosi.

L'insulina e il pioglitazone hanno dimostrato effetti di protezione sulla cartilagine, mentre senza effetto sarebbe la metformina. Effetto anti-infiammatorio e di protezione per la cartilagine si attribuisce verosimilmente, secondo uno studio personale, all'uso terapeutico, sempre più diffuso anche nei centri antidiabetici, degli analoghi del recettore del GLP-1.

Specialista in Endocrinologia e Diabetologia

© RIPRODUZIONE RISERVATA



► **ALIMENTAZIONE.** *Mangiare in modo corretto ed equilibrato consente di migliorare lo stato di salute del soggetto affetto da artrosi*

Gli alimenti antinfiammatori che aiutano

Di artrosi si parla poco anche se a soffrirne sono circa quattro milioni di italiani a partire dai 45 anni di età; le più colpite le donne, soprattutto con il sopraggiungere della menopausa.

E' interessante sapere che alimentarsi in modo corretto ed equilibrato non solo consente di migliorare lo stato di salute del soggetto affetto da artrosi, riducendo l'assunzione dei comuni farmaci antinfiammatori, ma permette anche di prevenire l'insorgenza di questa patologia spesso invalidante.

Uno stile di vita corretto che contempli una dieta vicina a quella vegetariana ricca di verdure

della famiglia delle crucifere (come cavolfiore, cavolo cappuccio, verza, broccoli ecc.); farine e cereali integrali, poco sale, combinata a una corretta attività fisica, rappresenta uno dei fattori più importanti nella prevenzione dell'artrosi. Si consiglia anche di

dure crucifere: cavoli, cavoletti, cavolfiori e broccoli ricchi di sulforafano, un composto che svolge un'azione benefica nel prevenire e rallentare artrosi. Il sulforafano blocca gli enzimi responsabili della distruzione delle articolazioni, modificando così l'attività in-

fiammatoria. Lattuga, spinaci, bietole sono tra gli ortaggi più ricchi di omega 3 che giocano un ruolo importante nella riduzione dell'in-

fiammazione articolare, da non dimenticare le sardine, aringhe e il salmone. Altra fonte di omega 3 i semi oleosi, come semi di lino, le noci, le mandorle e le nocciole. I cereali non raffinati hanno proprietà antinfiammatorie e sono ricchi di sali

integrare la regolare alimentazione con cibi antiossidanti e ricchi di omega 3: i primi perché aiutano a combattere i radicali liberi, i secondi perché sono noti antinfiammatori.

E' consigliabile mangiare ver-



minerali.

I frutti rossi sono ricchi di antiossidanti, utili nel contrastare lo stress ossidativo associato alle malattie reumatiche, mentre l'ananas è perfetto perché contiene un enzima, la bromelina, che riduce l'infiammazione.

L'epigallocatechina gallato, tra i principi attivi del tè verde, vanta un importante effetto antinfiammatorio. La presenza di polifenoli, inoltre, riduce il danno alla cartilagine e l'erosione delle ossa.

Cucurma: si tratta di una pianta erbacea dal potente effetto antiossidante e antinfiammatorio, che viene per questo impiegata ef-

ficacemente nel trattamento di infiammazioni e dolori articolari.

Le alghe come dulse, kombu, sono ricche di antiossidanti, minerali e vitamine, le alghe sono utili nella prevenzione dell'artrosi, favorendo peraltro la riduzione del dolore e migliorando la facilità di movimento.

I legumi sono la principale fonte proteica dall'azione non acidificante e incapaci di promuovere processi infiammatori.

In caso di artrosi, è corretto utilizzare integratori a base di Boswellia serrata; Ribes nero abbinato ad Ampelopsis e al Pino montano.



Casa di Cura
VILLA MARIA

www.casadicuravillamaria.it

Casa di Cura VILLA MARIA
MIRABELLA ECLANO AV

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

TEL. **0825 407301**

REPARTI

convenzionati col S.S.N.

- **CHIRURGIA**
- **GENERALE**
- **ORTOPEDIA**
- **OCULISTICA**
- **UROLOGIA**
- **ONCOLOGIA**

SERVIZI:

- **ANESTESIA E TERAPIA INTENSIVA**
- **DIAGNOSTICA PER IMMAGINI**
TC MULTISTRATO (128) REVOLUTION EVO GE
La TAC con minima esposizione alle radiazioni
RMN SIGNA Explorer GE
La rivoluzionaria Risonanza per tutti i pazienti!

- **ENDOSCOPIA**
- **RADIOTERAPIA**
AD ALTA
SPECIALIZZAZIONE

UPMC HILLMAN
CANCER CENTRE
Villa Maria

• SERVIZI SANITARI ALL'AVANGUARDIA • UN TEAM ALTAMENTE SPECIALIZZATO • TEMPI DI ATTESA BREVI PER TUTTE LE PRESTAZIONI

Fare manutenzione
vuol dire prendersi cura

Di te e di chi ami

P&R | pubblierolando.it

manutenzione

/ma·nu·ten·zió·ne/

Il complesso delle operazioni necessarie a conservare la conveniente funzionalità ed efficienza, per garantire la sicurezza delle strutture e delle persone.



Forse non saremo la prima cosa che noterai