



# DOLORE ALLE ARTICOLAZIONI? combattilo così

Il dolore di tipo **muscolo-scheletrico** affligge per lo più i soggetti in età avanzata, e occorre intervenire precocemente per prevenirlo e combatterlo.

Il **dolore artrosico** è tipicamente acuto al mattino, scompare man mano che ci si muove in modo lento e graduale, per poi ripresentarsi la sera, specie dopo una prolungata attività fisica.

Talvolta può accentuarsi in seguito a cambiamenti climatici (ad esempio con i passaggi repentini caldo-freddo).

- Il termine **DOLORE** esprime una **sofferenza di natura fisico-psichica**. Può essere definito come una risposta di tipo adattativo, un campanello d'allarme per proteggere l'organismo da fattori lesivi.
- Quando però il dolore persiste e diventa **RIPETTIVO** o **CRONICO** (es. **cefalea, nevralgia del trigemino, fibromialgia**, alcuni tipi di **dolori articolari**) causando sofferenza fisica e psichica, cessa il suo ruolo adattativo e va combattuto con farmaci o rimedi naturali.

## FARMACI E INTEGRATORI

I **Condroprotettori** sono quei farmaci e integratori che riescono a contrastare i processi artrosici degenerativi, favorendo la normalizzazione della cartilagine articolare e del liquido sinoviale in cui è immersa e da cui trae nutrimento e protezione.

Tra questi, di comprovata efficacia sono le **glucosamine**, sostanze naturali presenti nelle articolazioni. Intervengono nel metabolismo delle **glicoproteine**, fondamentali per la ricostruzione della cartilagine e la biosintesi dell'acido ialuronico.

L'aggiunta alle glucosamine di **condroitinsolfato**, in grado di trattenere ac-

qua, innalza l'efficienza sulla salute della cartilagine.

Da citare infine il **metilsulfonilmetano**, fonte naturale di solfo organico, che aumenta la permeabilità delle cellule e favorisce l'eliminazione delle tossine.

## UN AIUTO DAL MOVIMENTO E DAGLI OMEGA 3

Per conservare in salute e mantenere l'elasticità di muscoli, arti-

colazioni, ossa è consigliabile una moderata attività fisica.

Anche la **terapia termale** fornisce un valido supporto, grazie agli effetti analgesici e miorilassanti dei fanghi.

Cercare di **seguire una dieta ipocalorica**, perchè sovrappeso e obesità comportano una sollecitazione eccessiva.

Si consiglia di **ridurre il consumo di cibi raffinati e proteine animali** (es. affettati, carne rossa) e privilegiare prodotti ricchi di **Omega 3**, che favoriscono la produzione di **Resolvine** ad azione antinfiammatoria



## DALLA NATURA:

La **fitoterapia** offre varie proposte terapeutiche, da seguire strettamente sotto controllo medico.

Per il ripristino della funzionalità articolare e la riduzione del dolore sono consigliati:

- **Artiglio del diavolo** (effetti antinfiammatori, spasmolitici e analgesici)
- **Arnica** (proprietà antiedemigene e antinfiammatorie)
- **Salice** (precursore dell'aspirina)
- **Scutellaria, Ribes nero, Aloe vera** (effetti antiossidanti e antinfiammatori)