

I nostri esperti rispondono...

*Ho 50 anni e da qualche anno soffro di **dolori articolari**. Mantengo un giusto peso-forma, ma mi dicono che questi dolori possono essere legati a quello che mangio. E' vero? Oppure da cosa possono dipendere?*

Michela - Asti



Risponde:

Dr. Ludovico Panarella

Ortopedico e Traumatologo, Policlinico di Tor Vergata di Roma

Effettivamente è corretto seguire una dieta equilibrata associata ad un esercizio fisico regolare per mantenere l'apparato osteo-articolare nella forma migliore.

In particolare per le articolazioni degli arti inferiori e della colonna vertebrale, il peso-forma associato al tono muscolare costituisce la misura igienica preventiva ideale per il benessere dell'apparato locomotore.

Anche se gli studi condotti dalla fine degli anni ottanta ad oggi sulla teoria dell'artrite indotta dalla dieta non hanno potuto dimostrare nessuna correlazione significativa tra cibo e singole patologie infiammatorie articolari, nella pratica clinica si osserva comunque un rapporto tra dolori articolari ed alcune patologie tipo anoressia nervosa, depressione, malattie infiammatorie croniche intestinali ed altre.

Il consiglio è sempre quello di rivolgersi al proprio medico che provvederà ad illustrare le giuste misure dietetiche preventive e, nei casi necessari, ad indicare un controllo clinico dal chirurgo ortopedico in caso di patologie localizzate nelle varie parti del corpo oppure dal reumatologo in caso di dolori diffusi in simultanea oppure in successione regolare nel tempo.