

I nostri esperti rispondono...

Soffro di artrosi alle ginocchia. Sono in sovrappeso e mi chiedo se una scorretta alimentazione può contribuire a peggiorare il mio stato. Inoltre, esistono degli interventi?

Anna – Ascoli Piceno



Risponde:

Prof. Wolfram Thomas

Specialista in Ortopedia e Traumatologia
Ospedale San Carlo di Nancy – Roma

L'alimentazione è, tra l'altro, responsabile in modo quantitativo e qualitativo dello stato di salute delle articolazioni (particolarmente delle anche e delle ginocchia).

Il sovrappeso è, secondo molti studi scientifici, una delle cause più importanti per la manifestazione di un'artrosi: la cartilagine (strato superficiale dell'articolazione) viene continuamente sovraccaricata con la conseguenza di usura e deformazione (**artrosi**).

Indipendentemente da questo fattore meccanico del sovrappeso, per lo sviluppo dell'artrosi esiste l'effetto biologico (qualitativo): le cellule condrali (condrociti) vengono esclusivamente nutrite dal liquido articolare (sinovia). **Nel caso di una sbagliata alimentazione grassa e ipercalorica cambia la composizione di questo liquido con un effetto tossico in seguito a formazioni di radicali liberi, minacciando così la vitalità della cartilagine.** Sovrappeso e modificazione del liquido articolare sono due conseguenze di una cattiva alimentazione e le cause principali (però evitabili) per l'inizio dell'artrosi delle grandi articolazioni (coxartrosi, gonartrosi).

Per risolvere i problemi di casi gravi di coxartrosi e gonartrosi esistono interventi di sostituzione dell'articolazione malata con **artroprotesi**. Dopo una tale operazione il paziente riacquista rapidamente una normale funzione senza dolori articolari. Per la durata del materiale articolare delle artroprotesi è di nuovo determinante il peso del paziente operato. Studi scientifici hanno mostrato che uno dei fattori più importanti per l'usura del materiale è il peso. Più pesa il paziente, più velocemente si consuma il materiale. Il chirurgo ortopedico in fase di preparazione di un intervento di artroprotesi deve calcolare le condizioni fisiche del paziente e scegliere conseguentemente materiali adeguati per rendere possibile una lunga durata anche in casi di artilagine.

In ogni caso, è desiderabile una sana alimentazione per evitare sovrappeso con le conseguenze negative per le articolazioni e per garantire in casi di artroprotesi una lunga durata dei materiali.