

È INVERNO, CHE DOLORI

Con l'arrivo del freddo si acuiscono i problemi legati all'artrosi, soprattutto di anca, ginocchio, piede e caviglia. I benefici del calore delle terapie termali e il sovrappeso da combattere





Il freddo invernale aumenta i dolori articolari? Questa una domanda che quasi tutti ci poniamo quando, con l'arrivo delle temperature più rigide, la pioggia e quindi l'umidità tipiche del il cambio di stagione la conseguenza tra questi eventi sembra prendere consistenza. Ma esiste questo stretto rapporto tra clima invernale e riaccendersi di patologie articolari? Facciamo chiarezza. Prima di tutto, e prima delle possibili interconnessioni metereologiche, i dolori articolari aumentano con l'avanzare dell'età, questa è una certezza, per chi più e per chi meno.

Le nostre articolazioni, in particolare le "diartrosi", cioè quelle che hanno una capsula e una membrana sinoviale che produce il famoso liquido (chiamato,

meno. È un processo para-fisiologico, cioè naturale, ma che può portare ad una forma patologica. Si va verso quella che viene chiamata "artrosi". Alcuni ne sono più soggetti, per motivi ereditari, per la conformazione stessa del loro scheletro, per il sesso (sono forme in genere più frequenti nelle donne) o, magari, per l'uso che di queste articolazioni si è fatto durante la vita. Ma oltre alla progressiva degenerazione della nostra cartilagine, la comparsa di questi dolori articolari è spesso facilitata dall'aumento di peso. Modificandosi il metabolismo, diminuendo l'attività fisica, la maggior parte degli adulti tende a prendere peso. Questo comporta un sovraccarico sulle articolazioni degli arti inferiori. Inoltre, nel corso della nostra



LE ARTICOLAZIONI DIARTROSI SONO SOGGETTE AD USURA

per l'appunto, sinoviale), vanno incontro ad una progressiva usura che può causare un dolore articolare. Queste articolazioni sono rivestite di cartilagine articolare che, sottoposta, negli anni, a microtraumi continui, tende progressivamente a consumarsi, in alcuni punti di più, in altri

vita, capita spesso di subire dei traumi, magari non gravi, le cui conseguenze si possono risentire dopo qualche anno. Per esempio, se subiamo una o più distorsioni di una caviglia, il rischio è che quest'ultima rimanga instabile e che dia dolore con il passare degli anni.



CON GLI ANNI GLI ARTI INFERIORI SONO PIU SOGGETTI AI DOLORI

Le articolazioni che soffrono di più sono quelle degli arti inferiori, in particolar modo l'anca e il ginocchio, ma non dimentichiamo anche il piede e la caviglia. Molto frequentemente vengono interessate da patologie dolorose la spalla e le mani, la prima per un problema prevalentemente tendineo. Senza parlare della colonna vertebrale! Se i dolori sono pluriarticolari, in particolar modo se, nel tempo, interessano prima un'articolazione, poi altre (forma "migrante") non bisogna sottovalutare la possibilità che si tratti di una malattia reumatica (fra queste, per fare alcuni esempi, la fibromialgia, l'artrite reumatoide,

la polimialgia reumatica, il lupus eritematoso sistemico). Bisogna sospettare questa eventualità, fare alcuni esami del sangue specifici e chiedere la consulenza di uno specialista reumatologo, al fine di individuare un'eventuale malattia specifica e intraprendere la terapia più opportuna. Al di là delle cause dei dolori articolari, molti di noi sono destinati a combattere, quasi ogni giorno, con qualche dolorino. Ma torniamo al quesito iniziale "le condizioni meteorologiche possono favorire i dolori articolari? Se sì, perché?". Non esiste nessuna dimostrazione che il freddo o l'umidità siano legate, con un

rapporto causa-effetto, ai dolori articolari. Ma è possibile che ci sia una connessione fra condizioni atmosferiche e artralgie, non a caso tutti noi, prima o poi, ci ritroviamo a citare la saggezza popolare di nonni e bisnonni che abbiamo spesso sentito lamentarsi del tempo che cambierà sulla base dei dolori che si fanno sentire. È un fatto spiegabile o solo un mito?

È innegabile che quando peggiora il tempo, i dolori aumentano, più difficile è spiegarne scientificamente la causa. Alcuni autori hanno ipotizzato che, nei soggetti operati di protesi di ginocchio o di anca, le basse temperature possano facilitare una sintomatologia dolorosa per un meccanismo di sensibilizzazione del sistema nervoso centrale, attraverso un recettore specifico. Uno dei motivi potrebbe essere il fatto che, in



un periodo di bassa pressione atmosferica, soprattutto quando il tempo peggiora, aumenta la differenza fra la pressione all'interno delle nostre articolazioni e quella esterna, così da dare la sensazione di una pressione interna eccessiva, che, già di per sé, tende ad essere dolorosa. Inoltre, il freddo (e questo è un dato di fatto) causa un aumento della rigidità muscolare. È esperienza di tutti che, se facciamo una doccia calda, ci rilassiamo, mentre se la facciamo fredda, ci irrigidiamo. La

muscolatura periarticolare, cioè intorno alle nostre articolazioni, è molto importante per lo stato di salute delle stesse. Una delle cause principali del mal di schiena, per esempio, è proprio la contrattura muscolare, e lo stato di benessere provocato dalla terapia termale, basata principalmente sul calore, è verosimilmente dato proprio dall'effetto rilassante prodotto dalle acque calde. In generale, quindi, è meglio il caldo (possibilmente secco) che il freddo, soprattutto in fatto di dolori. ■



Puoi
salutare
i fastidi del
reflusso.

Eugastrol reflusso

Per il trattamento a breve termine dei **sintomi da reflusso**, come il **bruciore di stomaco**.

 24 1 compressa al giorno



Teva. Aiutiamo le persone a sentirsi meglio

È un medicinale per adulti. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione, i medicinali vanno assunti con cautela. Autorizzazione del 29/07/2021

www.tevaselfcare.it

