



Docente dott. Tango Adriano

Incontro del 15 gennaio 2018

Argomento: “L’artrosi: gestione del proprio corpo e provvedimenti non chirurgici”

Sommario

L'artrosi è un processo di usura, una degenerazione di componenti dell'articolazione che non vengono più efficacemente sostituite da nuove strutture giovani. Nulla di diverso da quanto avviene alla nostra pelle, o alla corteccia di un vecchio albero, salvo che oltre un certo limite questo mutamento diviene malattia: quando causa dolore, quando ci impedisce funzioni e azioni prima abituali.

Il fatto che si tratti di una malattia da usura è implicito nel nome stesso: nella nomenclatura medica italiana tutte le desinenze in "osi" indicano processi degenerativi, mentre le parole terminanti in "ite" si riferiscono a malattie infiammatorie - immunologiche. La nomenclatura anglosassone non contempla tale distinzione, e in effetti le più approfondite conoscenze attuali su quanto avviene nell'articolazione rendono la discriminazione meno netta. Se infatti è vero che il processo parte dalla frantumazione di microcomponenti del rivestimento articolare è altrettanto evidente ora che questi "frammenti vaganti" inducono, per essere eliminati, una risposta immunitaria, e quindi la malattia va incontro a fasi infiammatorie che aggravano il problema. Non è più vero inoltre che il danno parta per intero dalla superficie cartilaginea per arrivare all'osso sottostante, perché questo può essere interessato anche simultaneamente per fenomeni di occlusione dei vasi nutritivi a causa di quegli stessi frammenti vaganti uniti a complessi immunitari.

Fatte queste premesse cosa possiamo fare prima dell'esordio della malattia artrosica conclamata, o per mitigarla, senza ricorrere alla chirurgia? Indubbio che esiste una

familiarità, quindi una sorta di predestinazione, ma molto si può lavorare sui fattori di aggravamento. Il sovraccarico funzionale innanzitutto, cioè quella richiesta eccessiva di lavoro che imponiamo al nostro corpo, per motivi lavorativi, ma anche sportivi. Possiamo lavorare poi sui carichi sbilanciati e sul sovraccarico generale da sovrappeso. Oltre un certo livello di gravità, tentati i rimedi biologici di base, si considereranno nei loro benefici versus costi, nel senso di effetti indesiderati, farmaci e terapie fisiche.

E partendo dal sovrappeso mi permetto un escursus sul ruolo del cibo, non solo come regime che determina la massa corporea, ma anche qualitativamente, nel senso della scelta di alimenti e associazioni di alimenti di comprovata efficacia antinfiammatoria. Mi permetto di uscire dal campo delle mie strette competenze professionali avendo approfondito queste tematiche, su testi e frequentando corsi, per interesse personale salutistico e per il fascino stesso della materia. Sappiamo ora che il concetto di semplice quantità di calorie introdotte e bruciate è semplicistico. La nostra concezione stessa del sistema digerente come tubo assorbente è sbagliata. Si tratta di un organo attivo capace di produrre sostanze ormonali e regolare comunque il funzionamento di altri organi. Ospita inoltre il microbioma, o microbiota, cioè quella variegata associazione di batteri (intorno al chilo e mezzo totale) collaboranti nella trasformazione del cibo, ma anche nella produzione di sostanze simil-ormonali che incidono sulla deposizione dei grassi corporei.

Si tratta di un vero interscambio che arriva con informazioni, tramite linfociti messaggeri, fino al cervello, condizionando addirittura alcune nostre scelte alimentari che ritenevamo arbitrariamente personali e, ipotesi allo studio, avendo un ruolo anche nelle malattie cerebrali e psichiatriche (demenze, autismo...).

Non mi permetterò dettami dietetici, anche perché la dieta dimagrante, e lo stesso regime quotidiano salutistico sono molto individuali, rispondendo addirittura agli usi dei nostri ascendenti, ma mi limiterò all'esposizione di quei fattori razionali e di quelle scoperte d'attualità che ci possano permettere di orientarci nel bailame di proposte da cui siamo bombardati, regimi fantasiosi, e spesso addirittura pericolosi, per concludere sul ruolo della dissipazione energetica motoria, branca di studio anch'essa ricca di sorprese, cioè su quanto possiamo attenderci dal movimento per compensare un eccesso di calorie o dimagrire.

Affronterò quindi il cibo nelle sue azioni nutriceutiche, cioè il cibo come farmaco. Ciò non deve stupire se pensiamo che nel mondo vegetale sono comprese piante velenose o potentemente curative, ma la novità sta nello studio delle associazioni più idonee. Lavorando su tagli mirati e opportune associazioni, e non quelle della moda, è possibile creare una dieta personalizzata appagante e dotata di potere antinfiammatorio. Non a caso infatti i filosofi e medici delle epoche remote erano anche nutrizionisti.

Ma quando siamo già troppo oltre? Il mercato spinge sulle sue scelte e allora, con l'aiuto dei medici, il Paziente deve sapersi orientare fra cure fisioterapiche e uso dei farmaci. In entrambi i campi esiste una forte variabilità individuale di efficacia che rende difficile dire cosa è meglio, ma possiamo d'altra parte sapere cosa è meno dannoso! Le cure fisiche generalmente, quali eredi di quelle termali, hanno il vantaggio della ripetibilità senza accumulo di effetti indesiderati, ma anche in questo campo va detto che non tutte sono poi così innocue. Circa l'uso dei farmaci, per quanto riguarda quelli orali è essenziale avere un piano ragionato su cosa si chiede alla sostanza: voglio star bene oggi, costi quel che costi, per un evento eccezionale, oppure ho bisogno di una terapia a lungo termine? Le mie condizioni, l'associazione con altri farmaci, mi permettono di sopportare qualche effetto collaterale? La cura ha solo la pretesa di sopprimere il dolore, magari in vista di un futuro intervento, o mi serve un prodotto che incida direttamente sulla natura della malattia? Molto si può pertanto giocare sulle associazioni fra antinfiammatori, antalgici puri, neuromodulatori del dolore e integratori parabiologici, testando i più adatti e meno dannosi per il singolo soggetto.

Circa le vie di somministrazione, topiche, cioè locali, topiche occlusive, cioè con dispositivi antidispersione, topiche unite a cure fisiche (ionoforesi in primis), iniettive generali o direttamente dentro l'articolazione, esiste tutta una gamma di prodotti e di scelte di tempi, soprattutto, tali da escludere una tossicità locale e generale e aumentare l'efficacia.

UNIVERSITÀ CREMA UNI-CREMA

Sede legale e segreteria: Crema, via Bramante, 65 Tel.: 0373 898075 Cell. 3456076297

e-mail: info@uni-crema.it sito: www.uni-crema.it

Sede dei corsi: Università degli Studi di Milano, Sede di Crema – via Bramante, 65 Crema

