Artrosi in menopausa: che cos'Ã¨, come si cura â€“ Parte 3

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Video realizzato da Telecolor per la trasmissione “Salute, i segreti del corpo”

Sintesi del video e punti chiave

Nei Paesi ad alto reddito, l’artrosi è la seconda patologia più diffusa, dopo l’ischemia cardiaca, fra le persone dai 45 ai 59 anni. Fino ai 50 anni, la prevalenza è analoga tra uomini e donne: ma, dopo la menopausa, i casi fra le donne triplicano, a dimostrazione del ruolo fondamentale che la caduta degli ormoni sessuali gioca nella patogenesi della malattia. Con le giuste terapie e corretti stili di vita la progressione della patologia può essere rallentata, con una netta riduzione del dolore e una buona agilità complessiva.

Nella terza e ultima parte di questo video la professoressa Graziottin illustra:

- alcune artroscopie e biopsie che mostrano con assoluta evidenza i gravi danni provocati dall’infiammazione;
- come la correlazione fra artrosi e menopausa sia confermata da evidenze epidemiologiche e cliniche, da studi osservazionali e trial controllati, dalla ricerca genetica e dai dati biochimici;
- come il dolore, provocando sedentarietà, favorisca il sovrappeso e aggravi ulteriormente le condizioni delle articolazioni;
- i dati clinici e della ricerca sui benefici della terapia ormonale sostitutiva;
- come una dieta equilibrata e il movimento fisico potenzino l’effetto dei farmaci, riducendo in parallelo il rischio di osteopenia e sarcopenia;
- alcuni consigli alimentari per ottimizzare l’assorbimento del calcio e non prendere chili di troppo;
- l’attività fisica ideale per non caricare le articolazioni infiammate;
- perché e in quali dosi bisogna assumere anche la vitamina D.

Per gentile concessione di **Telecolor**