Artrosi 2: gli stili di vita che proteggono le articolazioni

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

Sintesi del video e punti chiave

Quanto contano gli stili di vita nell'attenuare l'impatto dell'artrosi e nel proteggere non solo le articolazioni, ma anche i muscoli e le ossa della donna in menopausa? Moltissimo, soprattutto se si è vissuto in modo sano fin dalla giovinezza. Ma anche in caso contrario, la prospettiva di una patologia così invalidante pone di fronte a una precisa scelta di responsabilità e alla necessità di rimettersi in forma. Perché non tutto, in tema di salute, può essere demandato ai farmaci.

In questo video, la professoressa Graziottin illustra:

- perché il primo passo di una strategia anti-artrosi vincente è recuperare il peso forma;
- le attività più indicate per contrastare non solo il dolore articolare, ma anche la sarcopenia, ossia il deterioramento muscolare tipico della menopausa: nuoto e aquagym;
- perché gli aminoacidi che riparano le articolazioni, come la glucosamina, sono efficaci solo se accompagnati dal movimento fisico;
- gli specifici benefici della "cyclette recline", che permette di pedalare in posizione orizzontale;
- come una camminata mattutina all'aria aperta, meglio ancora con le racchette da nordic walking, sciolga ulteriormente i movimenti e risincronizzi i bioritmi fondamentali per la vita;
- l'importanza, infine, di curare la postura, per proteggere la colonna vertebrale e distribuire correttamente il carico dal corpo sul bacino, le ginocchia e i talloni.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**

© 2023 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org