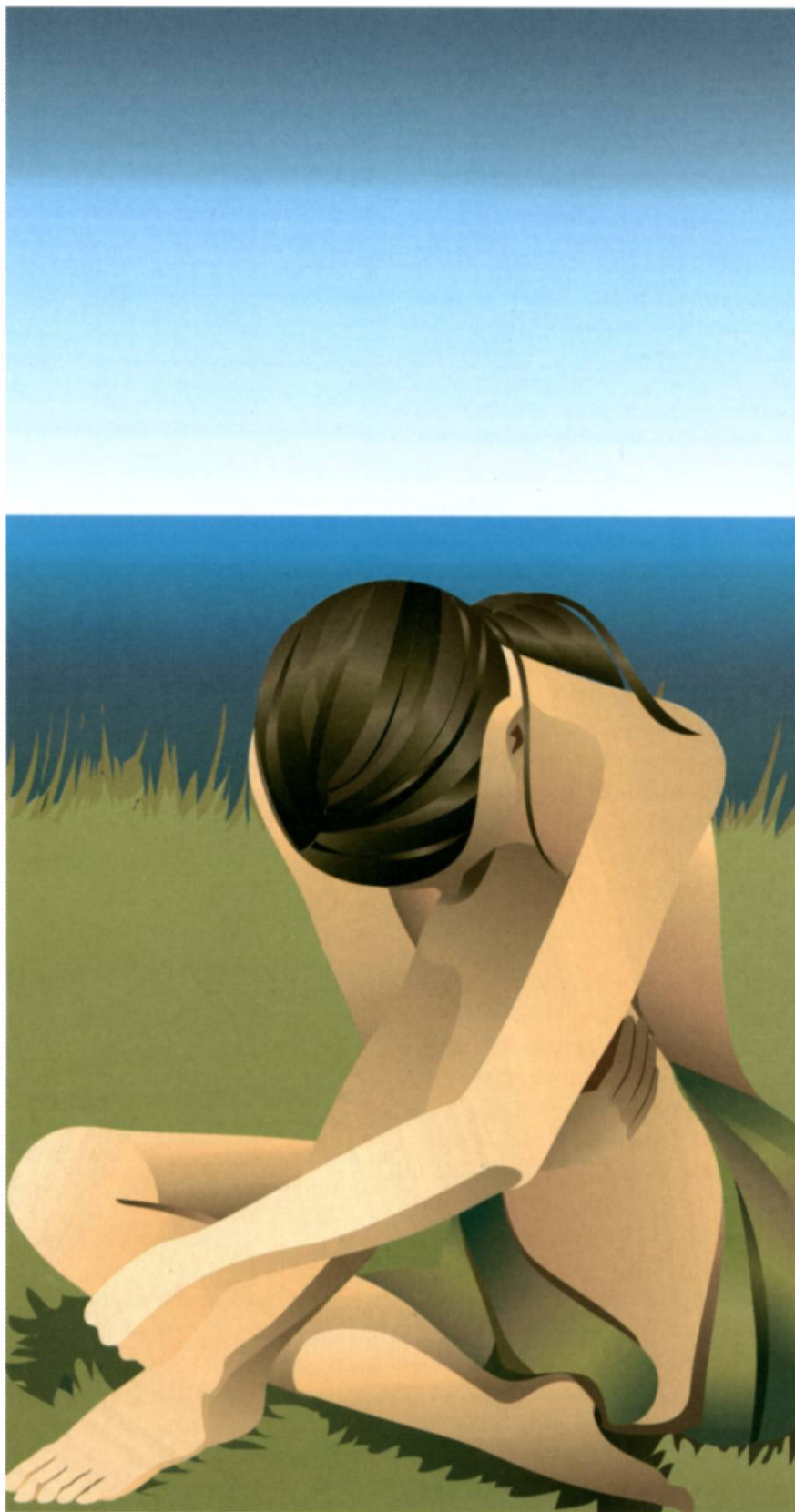
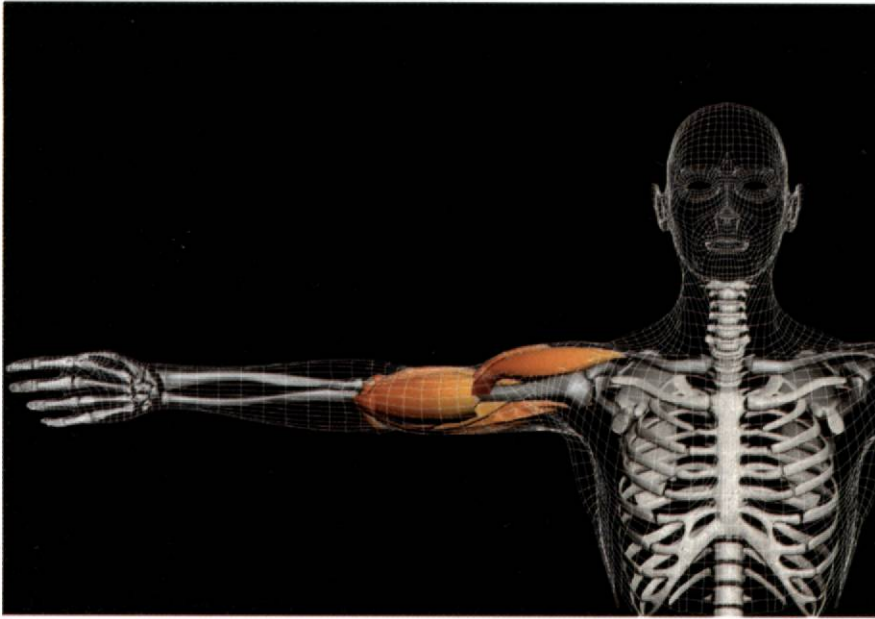


Benessere naturale per le articolazioni



Come tutti gli altri tessuti connettivi dell'organismo, anche la cartilagine articolare è un materiale vivo e dinamico. In pratica è costantemente demolita e rimpiazzata. Nelle persone sane c'è un equilibrio fra la distruzione del vecchio tessuto e la sintesi di uno nuovo. Se invece la cartilagine viene distrutta più velocemente rispetto al tempo impiegato dall'organismo a sostituirla, allora si sviluppa l'osteoartrite. L'osteoartrite è una delle forme più comuni di artrite. Questa patologia colpisce soprattutto gli anziani e presenta una sintomatologia caratterizzata da dolore, gonfiore, deformazione e progressiva diminuzione della mobilità articolare. Finora purtroppo non esisteva una terapia specifica contro la degenerazione delle cartilagini ed il danno alle articolazioni. Venivano infatti solo prescritti dei farmaci cosiddetti "sintomatici" per calmare i dolori (per esempio gli antinfiammatori). Negli ultimi anni la ricerca scientifica ha focalizzato il proprio interesse sulla ricerca di principi attivi che rallentino il progredire delle osteoartrosi e stimolino la riparazione delle cartilagini danneggiate: gli agenti condroprotettivi. Tra questi troviamo la glucosamina solfato e la condroitina solfato, sostanze naturalmente presenti nella cartilagine.

La **glucosamina solfato** è una sostanza di origine naturale, un aminozucchero presente normalmente nell'organismo, soprattutto nelle articolazioni, nel liquido sinoviale (il liquido che circonda le cartilagini), nei tendini, nei legamenti. La glucosamina è infatti, il precursore della condroitina solfato, una sostanza che stimola la produzione di tessuto cartilagineo, in pratica fornisce alle articolazioni "i mattoni" che esse necessitano per la riparazione dei



danni causati dall'osteoartrite. In chi soffre di artrosi si verifica un difetto metabolico nella biosintesi e nell'assemblaggio della glucosamina (che viene sintetizzata dal glucosio) e nella produzione dei proteoglicani. Questi ultimi, i principali costituenti della cartilagine articolare, ne garantiscono le proprietà biomeccaniche, quali l'elasticità e l'ammortizzamento degli urti e dei traumi delle ossa. Una carenza di glucosamina e del suo metabolismo porta a una debolezza della cartilagine con il risultato che le ossa articolari, non più protette dai cuscini cartilaginei, iniziano a sfregare l'una contro l'altra, generando infiammazione, dolore e rigidità articolare. La molecola di glucosamina solfato blocca la generazione dei radicali superossidi e limita la produzione del nitrossido di azoto (due fattori infiammatori molto importanti) ed inoltre, favorisce la costruzione di nuova cartilagine e blocca la distruzione di quella esistente. Inoltre, la glucosamina stimola la fissazione del calcio nelle ossa favorendone il naturale ciclo di ricambio. La glucosamina è indicata soprattutto per le forme iniziali o moderate di artrosi, quando la cartilagine è ancora presente in discreta quantità. Nelle fasi più avanzate, quando cioè la cartilagine è totalmente erosa, essa potrebbe avere un'utilità minore, perché non troverebbe il suo terreno d'azione. La glucosamina solfato inoltre non presenta gli effetti collaterali caratteristici degli antinfiammatori (primo fra tutti il danneggiamento delle mucose gastrointestinali).

Sia la glucosamina che il condroitin solfato, considerati separatamente, non possiedono tutte

le caratteristiche peculiari di un condroprotettore; ciò si verifica invece se si sommano i loro effetti (sinergia). Visto che la glucosamina stimola la produzione di nuova cartilagine e il condroitin solfato ne impedisce la degradazio-

ne, l'effetto risultante da una somministrazione combinata sarà il rallentamento del progredire dell'osteoartrosi. Un ulteriore effetto benefico si ha dall'assunzione combinata con altri integratori come Artiglio del diavolo e Omega 3-6-9. Glucosamina solfato e condroitina solfato possiedono attività antinfiammatoria, antiartritica e analgesica, tanto da poter essere considerate un'alternativa naturale rispetto ai tradizionali farmaci antinfiammatori. Coloro che praticano attività sportiva possono trarre beneficio dall'assunzione di queste sostanze, in quanto i tessuti e le cartilagini stimolate ripetutamente dall'esercizio fisico necessitano di protezione a livello delle giunture delle mani, dei polsi, delle ginocchia e delle caviglie (sciatori, "polso del tennista" o "da mouse").



Dott.ssa Rossella Monti erboristeria@ilnarciso.it - 059 332056