

SALUTE & benessere

a cura di Venturella Sforza



Più "forte" incontro all'inverno pag. 4



«Oggi sono afona...» pag. 6

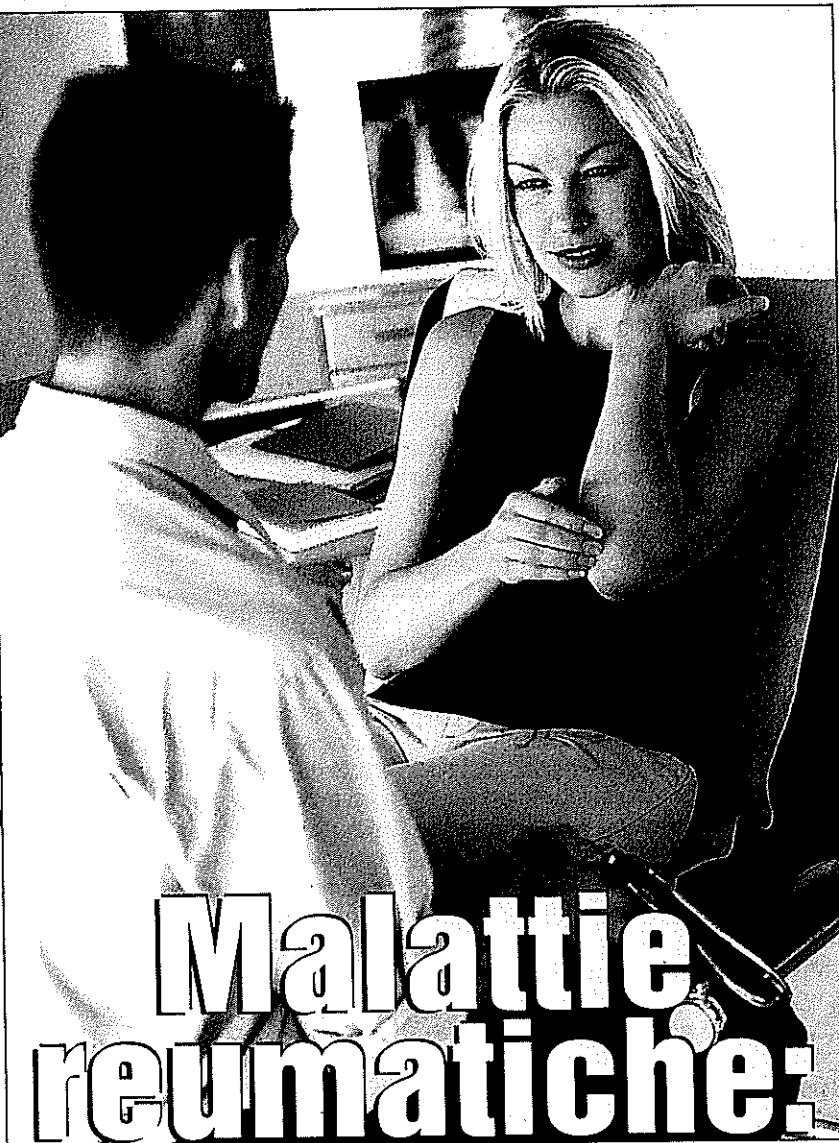
Maschi e femmine vanno educati in modo diverso? pag. 8



REUMATOLOGIA

«**I**l termine malattie reumatiche comprende circa 150 patologie diverse con una caratteristica comune: tutte colpiscono le articolazioni provocando dolore e gonfiore localizzati», spiega *Silvana Zeni, reumatologa all'ospedale Gaetano Pini a Milano*. Secondo i dati, in Italia ne è affetto circa il 30 per cento della popolazione adulta, ma la cifra sale a 300 milioni nel mondo. «Al punto che le malattie reumatiche occupano il secondo posto tra le cause di invalidità, subito dopo quelle cardiovascolari», conferma Zeni. Se non curate adeguatamente, infatti, a 10 anni dalla prima manifestazione circa il 50 per cento delle forme più gravi porta a una invalidità permanente. Per questo è importante non sottovalutare i sintomi e rivolgersi subito al medico e, in particolare, al reumatologo. «La diagnosi precoce consente di intervenire tempestivamente con una cura adeguata che, pur non potendo guarire la malattia, permette di arrivare a una remissione e cioè al controllo della patologia attraverso la terapia. Le forme reumatiche, infatti, sono croniche e, se trascurate, potenzialmente invalidanti», dice ancora Zeni.

di Barbara Pedron



Granata Images

Malattie reumatiche: prima le scopri, prima le curi

Un dolore localizzato a livello delle articolazioni è il classico campanello d'allarme di questi processi infiammatori e degenerativi che vanno riconosciuti tempestivamente per evitare che diventino invalidanti

Degenerative negli anziani, infiammatorie nei giovani

Con il termine malattie reumatiche si indicano numerose patologie, diverse tra loro per quanto riguarda i sintomi e i segni con cui si presentano, ma che hanno in comune il dolore persistente e una riduzione della funzionalità articolare. «A seconda della tipologia, oltre a colpire le articolazioni, possono interessare anche tendini, legamenti, muscoli, così come organi interni e apparati», spiega Zeni. Le malattie reumatiche possono essere: di tipo degenerativo, come l'artrosi, o infiammatorio, come le artriti. «L'età in cui insorgono è varia. Quello che si sa per certo è che le forme degenerative sono tipiche della terza età, mentre quelle a carattere infiammatorio e, in particolare, le artriti e le connettiviti, colpiscono persone più giovani, senza risparmiare neppure i bambini», avverte Zeni. Anche la modalità con cui si presentano è diversa: possono comparire all'improvviso e in maniera acuta, o svilupparsi lentamente con dolore lieve e occasionale. Nonostante i grandi passi avanti fatti nell'ambito della diagnosi e della cura, che hanno permesso di migliorare notevolmente la qualità della vita delle persone affette da tali patologie, ne restano ancora sconosciute le cause. «Si sa, però, che esiste una predisposizione genetica», spiega la reumatologa. E anche se la predisposizione non implica la certezza di sviluppare una malattia, costituisce uno dei tanti elementi da tenere in considerazione. Soprattutto perché, al di là di uno stile di vita sano, consigliabile sempre e comunque, al momento non ci sono comportamenti, esami o farmaci in grado di prevenire la comparsa di tali malattie.

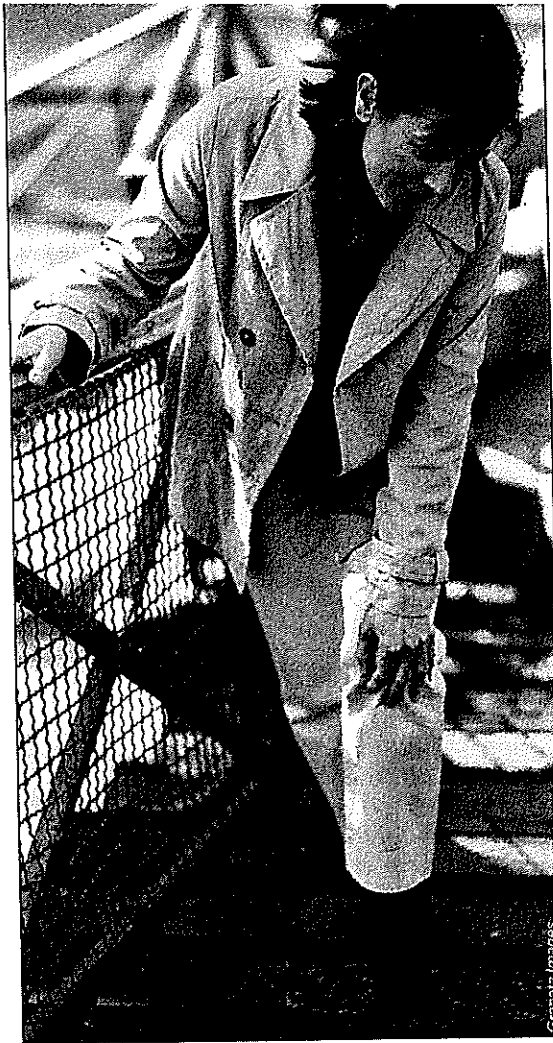
Devi sapere che...

... una dieta come quella mediterranea, cioè povera di grassi animali e ricca di proteine, fibre e vitamine, secondo studi recenti potrebbe avere effetti positivi in alcune malattie reumatiche.

...l'obesità è un fattore predisponente e aggravante di diverse forme di artrosi, in particolare quelle che colpiscono la colonna e le ginocchia. Anche nelle artriti, però, l'obesità ha conseguenze rilevanti.

...l'attività fisica è importante per mantenere il giusto tono muscolare e preservare la mobilità articolare sia nelle artriti sia nelle artrosi. Ma non bisogna esagerare, perché anche il super allenamento può rivelarsi dannoso.

...l'influenza del clima sulle malattie reumatiche a tutt'oggi non sembra dimostrata da prove scientifiche. Si è, però, osservato che molte persone affette da queste patologie accusano un peggioramento in presenza di una variazione climatica, in particolare quando si passa da un clima secco a un clima umido. Inoltre, non è consigliabile l'esposizione al sole o ad altre fonti di calore per chi è affetto da patologie di tipo infiammatorio.



la gravidanza va attentamente programmata in modo da scegliere il momento in cui la patologia non si trova in fase acuta, ma in una di relativa tranquillità». Questo è molto importante, perché i farmaci utilizzati per la cura sono incompatibili con il pancione. «In alcune forme, però, come nel caso dell'artrite reumatoide, si osserva un miglioramento dei sintomi durante la gestazione. In altre, invece, come per il lupus eritematoso sistemico, accade il contrario e la patologia si può aggravare», spiega Zeni. A influire sull'andamento della malattia è anche l'assetto ormonale. «Non a caso la menopausa è un altro momento in cui si assiste a un miglioramento o un peggioramento della sintomatologia», dice la reumatologa.

Dalla diagnosi alle terapie

Il processo di cura inizia sempre da una diagnosi corretta. Per questo è necessario rivolgersi al medico di base alla comparsa dei primi sintomi e poi, dietro indicazione di quest'ultimo, affidarsi a un centro reumatologico specializzato.

«Per determinare la terapia idonea, infatti, è indispensabile conoscere esattamente il tipo di malattia e avere un quadro il più possibile completo dello stato di salute generale del paziente», avverte Zeni. La diagnosi precoce, infatti, resta l'arma più efficace. Si inizia da qui per stabilire la **terapia farmacologica**, un mix di medicinali volti a dare sollievo dal dolore e a rallentare e arrestare l'evoluzione della patologia. A questo scopo, in particolare per l'artrite reumatoide, sono stati sviluppati farmaci sempre più efficaci. Sono i cosiddetti "biologici" o "anti-TNF alfa" che bloccano a monte il processo infiammatorio e consentono di prevenire il danno articolare. Ma la terapia farmacologica non è l'unica arma a disposizione.

Un ruolo importante, infatti, lo giocano anche la **fisioterapia**, fondamentale per recuperare la miglior funzionalità articolare possibile, e le nuove tecniche chirurgiche, come le **protesi articolari** o la **ricostruzione dei tendini**, che permettono di sostituire o "aggiustare" le articolazioni particolarmente danneggiate. Ma nella cura del malato reumatico è importante non sottovalutare anche l'aspetto psicologico. «Non è facile accettare di soffrire di una malattia cronica, specie se diagnosticata in età ancora giovane. L'impatto sulla qualità della vita può essere importante e sarebbe una buona cosa avere la possibilità di farsi seguire da uno psicologo», conferma Zeni.

Preferiscono il gentil sesso

È ormai appurato che le malattie reumatiche mostrano una preferenza per il gentil sesso. Tra le più diffuse, quelle tipicamente maschili sono solo la gotta e le spondiloartriti, mentre a colpire le donne sono soprattutto l'artrite reumatoide, il lupus eritematoso sistemico, la sclerodermia, la sindrome fibromialgica e quella del tunnel carpale e l'osteoporosi. Specifica dell'infanzia è, invece, la cosiddetta febbre o malattia reumatica o reumatismo articolare acuto. Ma cosa comporta la presenza di una malattia reumatica nella vita di una donna? I momenti più sensibili sono, naturalmente, la gravidanza e la menopausa. In passato avere dei figli era sconsigliato a chi soffriva di forme gravi, ma oggi, grazie alle terapie sempre più mirate ed efficaci, è possibile realizzare il sogno di una famiglia. Avverte, però, Zeni: «In presenza di malattie reumatiche

Le principali forme reumatiche

Facendo una classifica delle malattie reumatiche più diffuse, primo posto spetta all'artrosi, seguita dalle varie forme di artrite (artrite reumatoide e spondiloartriti), osteoporosi, connettivi (lupus e sclerodermia) e febbre reumatica. Ecco che cosa sono e come si presentano queste patologie.

ARTROSI di tipo degenerativo, ad andamento cronico. Le articolazioni più interessate sono in genere colonna vertebrale, anche, ginocchia e mani. Può essere di due tipi: primaria, che colpisce le mani, per la quale esiste una predisposizione genetica, caratterizzata da nodosità alle ultime falangi delle dita; secondaria, tipica di chi ha subito traumi o fratture non trattati correttamente, e degli sportivi che hanno "abusato" delle loro articolazioni. Il dolore si presenta con un senso di rigidità al risveglio e all'inizio di un movimento, ma poi si attenua fino a scomparire. Nelle forme più avanzate può portare a una deformazione articolare. Va, però, tenuto presente che un certo grado di artrosi a parte dei normali processi di invecchiamento. Solo quando quest'ultima è sproporzionata all'età si parla di malattia.

OSTEOPOROSI È caratterizzata da ridotto contenuto di calcio nelle ossa che così diventano fragili ed esposte al rischio di rottura in seguito a traumi anche lievi. Di per sé non dà dolore, che invece compare quando avviene la frattura. Sono maggiormente colpite le donne dopo la menopausa o in menopausa precoce e i soggetti che assumono cronicamente cortisone. Altri fattori predisponenti sono il fumo di sigaretta, la caffeina, l'abuso di alcol, l'immobilità, la dieta povera di latte e derivati e la scarsa esposizione al sole.

PERIARTRITE È una patologia infiammatoria che interessa prevalentemente le strutture vicine all'articolazione (capsule e tendini) della spalla e dell'anca. È caratterizzata da forti dolori e limitazione della funzionalità articolare.

SINDROME DEL TUNNEL CARPALE È un'affezione prevalentemente femminile, determinata da un'infiammazione e una compressione del nervo a livello del polso. È caratterizzata da formicolio alle dita delle mani.

SINDROME FIBROMIALGICA È una patologia particolarmente diffusa tra le donne. Si presenta con dolore ai muscoli localizzato in 18 punti specifici, detti *tenders points*. Basta una lieve tocco per provocare un male sproporzionato all'entità della compressione. È correlata a stress fisici, variazioni climatiche, ansia, depressione, disturbi del sonno e intestinali.

ARTRITE di tipo infiammatorio, ad andamento cronico ed esito talora invalidante. Nelle forme più gravi può esserci una deformazione e una ridotta funzionalità dell'articolazione. Può colpire una sola articolazione, e in questo caso si parla di monoartrite, poche

articolazioni, oligoartrite, o più articolazioni, poliartrite. Si può presentare in forma lieve, con evoluzione lenta, o più aggressiva. Il dolore è persistente, può peggiorare con il movimento ed essere presente anche a riposo. Esistono diversi tipi di artrite, ma la più comune è l'artrite reumatoide.

ARTRITE REUMATOIDE Poliartrite che colpisce prevalentemente le donne, interessando mani, piedi, polsi, caviglie, ginocchia, anche, gomiti e spalle. L'evoluzione è cronica e il danno articolare è provocato da un processo infiammatorio che comporta un'erosione delle articolazioni. Compare prevalentemente tra i 40 e i 60 anni. In alcuni casi può interessare anche altri organi e apparati come, per esempio, muscoli, sistema cardiocircolatorio, occhi e polmone.

GOTTA Appartiene al gruppo delle artriti microcristalline, forme infiammatorie legate a disturbi metabolici, dovuta alla presenza nel liquido sinoviale (quello che nutre le articolazioni) di acido urico. È caratteristico un dolore molto intenso all'alluce.

SPONDILITE ANCHILOSANTE Fa parte del gruppo delle spondiloartriti sieronegative, così chiamate perché negli esami del sangue il fattore reumatoide, che contraddistingue la maggior parte dei casi di artrite reumatoide, è assente. Coinvolge la colonna vertebrale e le articolazioni sacroiliache (l'ultima parte della colonna che si articola con il bacino). Nelle forme più gravi si può avere una deformazione della colonna. Gli uomini sono più colpiti delle donne.

LUPUS ERITEMATOSO SISTEMICO Appartiene al gruppo delle connettiviti, malattie reumatiche infiammatorie che, interessando il tessuto connettivo (quello che provvede, tra l'altro, al sostegno e al nutrimento dei tessuti dei vari organi), possono colpire anche membrane sierose (pleura, pericardio), cuore, polmoni, reni, cute e sistema nervoso. In queste patologie un disturbo del sistema immunitario (autoimmunità) porta alla produzione di anticorpi che attaccano l'organismo stesso. Il lupus colpisce frequentemente giovani donne, ma grazie alle attuali terapie presenta una prognosi sempre più favorevole.

SCLERODERMIA Appartiene anch'essa alle connettiviti e si presenta con un progressivo ispessimento e indurimento dei tessuti e degli organi colpiti. Anche questa è una malattia, come tutte le connettiviti, prevalentemente femminile. Il fenomeno di Raynaud che fa diventare le dita delle mani bianche e poi blu e poi rosse all'esposizione al freddo può costituire il primo sintomo.

FEBBRE REUMATICA Detta anche malattia reumatica o reumatismo articolare acuto, è una forma tipica dell'età infantile e adolescenziale la cui frequenza, grazie alla penicillina, è notevolmente diminuita. Può comparire dopo una infezione alle tonsille dovuta a streptococco.



A CHI RIVOLGERSI

SIR - Società italiana di reumatologia Al sito www.reumatologia.it, oltre a una serie di informazioni pratiche sulle malattie reumatiche, si trova un elenco dettagliato dei centri specialistici, universitari e ospedalieri, a cui fare riferimento per la diagnosi e la cura.

ANMAR - Associazione nazionale malati reumatici Al sito www.anmar.info, trovi informazioni sulle malattie e un elenco delle sedi regionali presso le quali trovare supporto.

FIRA - Federazione italiana per la ricerca sull'artrite Favorisce iniziative intese ad approfondire e diffondere la conoscenza delle scienze reumatologiche. Per info: www.firaonlus.it

www.articolazioni.it È un sito nato con la campagna "Articol-Azioni", ricco di informazioni, materiali e iniziative dedicate all'artrite reumatoide.