di **Samantha Biale**
dott.ssa, nutrizionista,
Diet Coarch dell'Accademia del Benessere,
in onda su Rete4, esperto on-line sul portale
www.lemiearticolazioni.it

Fumo, sport e gravidanza

Consigli nutrizionali per diverse situazioni della vita quotidiana

Articolazioni e fumo

I danni del fumo non si limitano all'apparato respiratorio come tutti pensano. La sigaretta è "nemica" anche delle articolazioni.
Ad evidenziarlo è uno studio condotto da un team di ricercatori del Southampton general hospital che hanno osservato come i fumatori si lamentino con più frequenza per dolori muscolo scheletrici rispetto a chi non ha questo vizio. Particolarmente a rischio sarebbero le persone che svolgono un lavoro sedentario.
La spiegazione, secondo i ricercatori, è che il tabacco danneggi muscoli e articolazioni riducendo l'afflusso regolare di sangue e nutrimento a questi tessuti. Con l'aggravande che la nicotina, essendo un potente stimolante, amplifica la risposta del cervello ad ogni stimolo doloroso. Sempre secondo lo studio inglese, il legame tra sigarette e dolore è osservabile anche tra gli ex fumatori. Il fumo di sigeretta, dunque potrebbe alterare la risposta neurologica al dolore, con effetti prolungati nel tempo.
Altri studi hanno dato l'allarme sui danni provocati, in particolare, alle ginocchia. I ricercatori della Monash University e del Dipartimento di epidemiologia e medicina preventiva presso l'Alfred Hospital di Melbourne, hanno misurato lo spessore della cartilagine sui due lati della tibia e sulla rotula dei fumatori. Risultato? I fumatori perdono ogni anno una maggiore quantità di cartilagine rispetto a chi non ha mai fumato, con un danno tanto più grave quanto più alto è il numero di sigarette fumate ogni giorno e di anni segnati da questa abitudine. Considerata l'alta concentrazione di vasi sanguigni nel midollo osseo, non c'è dunque da stupirsi se anch'essi, come quelli del cuore o del cervello, possano essere danneggiati dalle sostanze tossiche liberate in circolo dal fumo.

Consiglio nutrizionale
In questi casi, oltre al consiglio banale ma utilissimo di smettere quanto prima di fumare, una buona integrazione mirata sarebbe utile. Nei fumatori, in particolare, triplica il fabbisogno di vitamina C necessaria a neutralizzare una quantità maggiore di radicali liberi, che passa da 60 mg al giorno di un soggetto normale a 180 mg per un fumatore. Molto importante, in questo caso specifico, anche l'associazione con la Glucosamina che, grazie alla sua capacità di attrarre acqua, giova alle articolazioni, e agli Omega 3 dichiarati dall'OMS uno dei sette nutrimenti essenziali per la vita, indispensabili per la costruzione e rigenerazione dei tessuti.

Dolori alle articolazioni in gravidanza

La gravidanza sarà anche il momento più bello nella vita di una donna, ma è anche un momento durante il quale si avvertono diversi dolori. Compresi quelli alle articolazioni e alla schiena. Man mano che ci si avvicina al nono mese, l'incremento rapido di peso può sollecitare eccessivamente le articolazioni, rendendole talvolta doloranti o meno efficienti. Con lo scorrere dei mesi, mano a mano che bacino si allarga, la futura mamma può avvertire intensi dolori nella zona circostante l'osso del pube. Alcune donne avvertono maggiormente dolore nella zona lombare della schiena, dovuto essenzialmente al pancione che costringe la futura mamma a cercare un nuovo baricentro e di conseguenza a spostare il bacino in avanti.

Consiglio nutrizionale

Durante i nove mesi di attesa è fondamentale seguire una dieta equilibrata e ricca di tutti i micronutrienti utili, cercando di assecondare il maggior fabbisogno di alcune vitamine come la C che cresce via via verso l'allattamento. Importante e fondamentale è mantenere il peso nei limiti consigliati dal ginecologo per evitare potenziali danni alle articolazioni. Una buona integrazione mirata alle articolazioni non può che migliorare globalmente la qualità della dieta, tanto più se apporta acidi grassi Omega 3, particolarmente importanti nella fase gestazionale. Molti studi hanno infatti rivelato che i bambini nati da mamme che durante la gravidanza hanno assunto la giusta dose di Omega 3, mostrano un'attività cerebrale migliore.

Sport: quando le articolazioni si infiammano

Lo sport fa bene. È fuor di dubbio. Mantiene elastici, tonici, in forma. Ma se non lo si pratica con criterio, può anche provocare danni, specie alle articolazioni. I più giovani possono andare incontro a subdole ma dolorose infiammazioni da sovraccarico, mentre dopo i 40 anni, l'esposizione a danni articolari e muscolari aumenta. Se, poi, si decide di ricominciare a praticare attività fisica dopo alcuni mesi o anni di interruzione bisogna fare attenzione a procedere con gradualità, scegliendo uno sport adatto all'età funzione dell'età e allo stato fisico generale.

Consiglio nutrizionale

Inutile dire che la stessa mezz'ora di corsa al giorno può fare molto bene a una persona di 65 kg mentre può essere deleteria per un'altra che di chili ne pesa 110 (questa dovrebbe puntare su sport che non sovraccaricano le gambe né la colonna vertebrale, come la bicicletta o, ancor meglio, il nuoto). Detto questo, chiunque faccia sport, necessita di una cura particolare nella dieta. E, visto che non sempre è facile alimentarsi bene, un'integrazione mirata è consigliabile. La Glucosamina, in particolare, migliora il metabolismo delle cartilagini, rallentando il processo degenerativo delle articolazioni sottoposte a sforzi.
Da sola è già efficace, ma gli studi condotti hanno dimostrato che la sua associazione alla vitamina C e agli Omega 3 ne accelera e ne potenzia l'efficacia a lungo termine.