



Il naturale DETERIORAMENTO delle CARTILAGINI ARTICOLARI

La cartilagine articolare, specie quella delle articolazioni che sono sottoposte a carico come ginocchia, anche, caviglie e rachide, ha un graduale processo degenerativo legato al passare degli anni, ed è quasi fisiologico che ciò avvenga.

Questo processo inevitabile può essere influenzato da vari fattori, sia in maniera peggiorativa che positiva.

I fattori che ritardano il processo di invecchiamento sono:

- Un buon tono - trofismo muscolare;
- Il peso corporeo adeguato alla struttura fisica;
- Attività motoria svolta in maniera controllata;
- Un lavoro non usurante;
- L'utilizzo di integratori a base di glucosammina, acido ialuronico e vitamina C.

I fattori che accelerano invece il processo degenerativo sono:

- Deficit di tono-trofismo muscolare;
- L'eccessivo peso corporeo;
- Un'attività sportiva stressante;
- Un lavoro usurante;
- Diete scorrette;
- Le alterazioni morfologiche costituzionali delle varie articolazioni (ginocchio varo-valgo, scoliosi vertebrale, piede piatto, piede cavo, ecc.).

Come si può dedurre, quindi, è di fondamentale importanza, per ritardare il processo di invecchiamento articolare, svolgere un'attività fisica corretta ed evitare i sovraccarichi funzionali.