

I **problemi osteo-articolari e muscolari**, caratterizzati da dolore, più o meno intenso, accompagnato a rigidità e difficoltà di movimento, costituiscono la causa più frequente di ricorso al medico di famiglia. Circa il 30-40% dei disturbi, lamentati dai pazienti al proprio medico, riguarda infatti dolori acuti, più di frequente coinvolgenti schiena, collo, spalle, che possono essere la conseguenza di un trauma o di un affaticamento muscolare (spesso in relazione ad attività sportiva, lavorativa o a posture scorrette). Si stima inoltre che in Italia ben 5,5 milioni di persone siano affette da patologie osteo-articolari e/o muscolari di tipo cronico-evolutivo. In entrambi i casi si registra un'elevata tendenza all'utilizzo di farmaci antinfiammatori di sintesi con conseguenze tanto più devastanti per la salute quanto più lungo è il periodo di assunzione. Le problematiche muscolo-tendinee (contusioni, strappi, contratture, tendiniti, distorsioni, cervicale, torcicollo, “colpo della strega”, “gomito del tennista”, “ginocchio della lavandaia”, ecc.) sono caratterizzate da dolore acuto intenso, sofferenza muscolare, infiammazione, forte difficoltà al movimento, rigidità. Sono però normalmente a decorso medio-breve; superata la fase acuta possono però andare incontro a cronicizzazione (se non vengono risolte le cause a monte ed eliminati i fattori predisponenti).

Le problematiche osteo-articolari (artrite, periartrite, atrofi, lussazioni, ecc.) sono caratterizzate da dolore persistente invalidante, rigidità, limitazione funzionale, edema, tumefazione. Sono normalmente a decorso medio-lungo; nella maggior parte dei casi si tratta infatti di patologie a decorso cronico evolutivo che possono portare ad alterazione funzionale. Tra le patologie dolorose a carico dell'apparato muscolo-scheletrico, caratterizzate da dolore persistente invalidante, ricordiamo anche la lombo-sciatalgia e la sindrome del tunnel carpale, problematiche molto dolorose causate dall'infiammazione dei nervi (rispettivamente nervo sciatico e nervo mediano).

CAUSE E FATTORI PREDISPONENTI: IL RUOLO DELL'ALIMENTAZIONE

Sono sempre più gli studi scientifici e i dati clinici che evidenziano la relazione tra l'alimentazione e le problematiche osteo-articolari e/o muscolari, soprattutto quando queste sono ricorrenti o a carattere cronico evolutivo. Alcuni alimenti infatti agiscono nel nostro organismo con un meccanismo “pro-infiammatorio” contribuendo non solo ad innescare ma anche a peggiorare la sintomatologia dolorosa-infiammatoria che caratterizza tali problematiche. Incriminati in tal senso sono gli alimenti di origine animale, ad esclusione del pesce (il quale, al contrario, per la ricchezza di acidi grassi polinsaturi della serie omega-3, esplica attività antinfiammatorie); le carni (in particolare le carni rosse) e le uova sono invece ricche di acido arachidonico, precursore di numerosi mediatori di infiammazione, prodotti, nella cosiddetta “cascata infiammatoria” dall'attività degli enzimi ciclo-ossigenasi e lipo-ossigenasi. Ma il maggiore responsabile di moltissime malattie infiammatorie, croniche e acute, è senza dubbio il latte, unitamente a tutti i suoi derivati. È ormai certo che il latte favorisce l'aumento della permeabilità intestinale ed il passaggio in circolo di proteine, in particolare della caseina, che innescano nell'organismo una stimolazione immunitaria, provocando sensibilizzazioni e inducendo una risposta difensiva a carattere infiammatorio. Numerosissime le evidenze cliniche, come evidenziato ad esempio nel libro “Il mal di latte “ di Lorenzo Acerra (edizioni Macro), che testimoniano i miglioramenti dei sintomi di pazienti artritici, o affetti da altre problematiche muscolo-scheletriche, in seguito all'adozione di un regime ad eliminazione del latte e dei prodotti caseari; di contro, la reintroduzione del latte porta invece ad un ripresentarsi della sintomatologia. In un approccio naturale volto alla risoluzione delle problematiche osteo-articolari e/o muscolari, non si può perciò prescindere dal raccomandare l'eliminazione del latte e dei suoi derivati, unitamente alla riduzione del consumo di proteine animali. È infatti importante ricordare sempre che già solo attraverso un'alimentazione corretta è infatti possibile modificare il decorso della malattia, ridurre l'intensità ed il numero dei disturbi fisici ad essa correlati, allungare i periodi di benessere e diminuire le fasi di riacutizzazione.

L'APPROCCIO PER LE PROBLEMATICHE OSTEO-ARTICOLARI E MUSCOLARI si basa su 4 aspetti fondamentali:

1. Agire a livello sistemico con un prodotto **dalle spiccate attività antinfiammatorie**, in grado di vantare al tempo stesso **efficacia e assenza di effetti collaterali**, anche per assunzioni a lungo termine
2. **Seguire una dieta adeguata** volta ad evitare gli alimenti che agiscono nel nostro organismo con un meccanismo “pro-infiammatorio”
3. **Consentire al corpo di autorafforzarsi** modificando abitudini di stile di vita errato
4. Nel caso di problematiche croniche agire per via sistemica con un prodotto che **favorisca la detossificazione dell'organismo e agevoli i processi metabolici** evitando la formazione di sostanze tossiche che peggiorano lo stato infiammatorio dell'organismo