



LE OSSA E LE ARTICOLAZIONI

Le **ossa** sono organi particolarmente duri con forma, densità e dimensioni variabili. Nello scheletro sono presenti 212 ossa. La presenza di minerali e di collagene conferisce all'osso spiccate proprietà meccaniche di durezza e resistenza alla pressione, alla trazione e alla torsione.

Le **articolazioni** sono strutture complesse che permettono ad alcune ossa collegate tra di loro di muoversi. L'intera struttura viene tenuta insieme dai legamenti.

Le più comuni patologie che interessano ossa e articolazioni sono:

- Osteoporosi
- Artrosi

L'OSTEOPOROSI si intende una malattia del tessuto osseo che determina fragilità scheletrica. I fattori di rischio sono fumo, inadeguato apporto di calcio e vitamina D. I farmaci più frequentemente usati sono i BIFOSFONATI.

L'ARTROSI è una patologia delle articolazioni in particolare della cartilagine articolare. È caratterizzata dalla perdita di quest'ultima che viene sostituita da nuovo tessuto osseo. Ciò provoca dolore e una limitazione nei movimenti.

Ogni articolazione è formata da:

- . cartilagine periferica delle ossa
- . liquido sinoviale
- . tendini
- . capsula articolare

È una malattia cronica, degenerativa e progressiva che colpisce soprattutto le persone anziane. Le articolazioni più colpite sono le anche, la colonna vertebrale, il ginocchio, le dita delle mani e dei piedi.

I sintomi sono progressiva riduzione della mobilità articolare, deformazione delle articolazioni, dolore dopo minimo sforzo o a riposo.

I fattori di rischio sono invecchiamento, lavoro/sport, sovraccarico articolare, debolezza muscolare, articolazioni non ben allineate e infiammazioni croniche. La patologia è accelerata da azioni di ormoni estrogeni, scarsa attività fisica e mancanza di vitamina D.

RIMEDI:

- 1- Assunzione di VITAMINA K (non viene sintetizzata dalla flora intestinale) e VITAMINA D (vitamina liposolubile presente in formaggi, pesce, burro, uova..)

Insieme partecipano al processo di fissazione del calcio nelle ossa, infatti producono una proteina, osteocalcina, che si lega ai cristalli minerali presenti nelle ossa e promuove la fissazione di fosfato di calcio.

- 2- CALCIO è distribuito per il 99% nel tessuto osseo con funzione strutturale.
- 3- VITAMINA C
- 4- GLUCOSAMINA
- 5- MAGNESIO migliora la rigenerazione cellulare