



Dieta ed esercizio per la gonartrosi

Data 01 dicembre 2013
Categoria ortopedia

Secondo uno studio la dieta e l'esercizio fisico sono efficaci nel migliorare il dolore e la funzionalità articolare del paziente con gonartrosi lieve-media.

La dieta e l'esercizio fisico sono ampiamente consigliati nella prevenzione e nel trattamento delle malattie cardiovascolari e metaboliche.

Tuttavia l'utilità di questi interventi si estende anche ad altri campi, per esempio la gonartrosi. E' noto che il trattamento di questa patologia è abbastanza difficile perchè le varie opzioni disponibili (farmaci, fisioterapia, etc.) ottengono risultati difficilmente prevedibili nel singolo paziente, anche se per le forme più gravi si può sempre ricorrere alla chirurgia (artroprotesi).

In uno studio sono stati reclutati oltre 450 pazienti affetti da gonartrosi di grado lieve-medio. L'età dei partecipanti era di almeno 55 anni e il BMI compreso tra 27 e 41.

Lo scopo dello studio era di determinare se una riduzione di almeno il 10% del peso corporeo ottenuta con dieta ed esercizio fisico fosse in grado di migliorare la sintomatologia della gonartrosi rispetto al solo esercizio fisico o alla sola dieta.

L'attività fisica consisteva in tre sedute settimanali di un'ora ciascuna e combinava attività aerobica ed esercizi di rinforzo muscolare.

Dopo un anno e mezzo la perdita di peso risultò essere in media di 10,6 Kg nel gruppo dieta ed esercizio fisico, di 8,9 Kg nel gruppo solo dieta e di 1,8 Kg nel gruppo solo esercizio.

Inoltre si è visto che la dieta e l'esercizio fisico associati producevano un miglioramento maggiore per quanto riguarda il dolore, la funzionalità dell'articolazione e la qualità di vita.

Il messaggio per il medico pratico è semplice: nella gonartrosi al trattamento standard dovrebbe sempre essere associata una dieta idonea a perdere peso nel caso il paziente abbia un BMI superiore a 25 e un'adeguata attività fisica sia di tipo aerobico (per esempio camminata veloce) che di rinforzo muscolare.

C'è tuttavia un caveat che rende più deboli queste conclusioni: nello studio le sedute di attività fisica erano effettuate sotto la supervisione di personale esperto. E' ragionevole ritenere che nella pratica sia difficile poter avere per tutti i pazienti un'opportunità di questo tipo. Senza contare che, come è noto, vi è l'incognita circa la possibilità di poter ottenere una buona compliance nel lungo termine sulle modificazioni dello stile di vita.

Renato Rossi

Bibliografia

Messier SP et al. Effects of intensive diet and exercise on knee joint loads, inflammation, and clinical outcomes among overweight and obese adults with knee osteoarthritis: The IDEA randomized clinical trial. JAMA 2013 Sep 25; 310:1263.