



L' ARTRITE REUMATOIDE

- Diagnosi:** **Artrite Reumatoide (AR).** Si tratta di una poliartrite infiammatoria cronica anchilosante che può distruggere la cartilagine articolare, può colpire a qualsiasi età e generalmente interessa entrambe le ginocchia. Oltre al comune esame clinico e radiografico per la diagnosi dell'Artrite Reumatoide saranno necessari ulteriori accertamenti quali esami del sangue specifici comprendenti i tests reumatici, prelievo ed esame del liquido articolare e risonanza magnetica.
- Lesione:** una poliartrite infiammatoria cronica, anchilosante e progressiva a patogenesi autoimmunitaria e ad colpisce con meno frequenza e in età più giovane rispetto all'osteoartrosi. Sono più colpite le donne: 5% delle donne oltre i 55 anni. L'esordio si osserva prevalentemente al termine della adolescenza o tra 4° e 5° decennio di vita; un secondo picco si osserva tra i 60 e 70 anni.
- Cause più comuni:** L' eziologia e' sconosciuta ,si differenzia dall'osteoartrosi perché interessa inizialmente la membrana sinoviale e non la cartilagine.
- Sintomi tipici:** Il dolore associato all'artrite evolve gradualmente, ma è possibile un esordio acuto ed improvviso. L'articolazione può divenire rigida e gonfia, rendendo difficoltose la flessione e l'estensione del ginocchio. Possono essere utili modificazioni dello stile di vita quali la perdita di peso, il passaggio dalla corsa al nuoto od alla bicicletta e ridurre al minimo le attività che aggravano la situazione, come ad esempio fare le scale. Importante e' un corretto trattamento fisioterapico con esercizi che aumentino il range di motilità dell'articolazione e che rafforzino i muscoli della gamba.
- Trattamento:** Le terapie della medicina convenzionale comprendono la soppressione dell'infiammazione con anti-infiammatori e antidolorifici e come ultima risorsa, la chirurgia. Questo approccio provoca seri problemi e complicanze. I farmaci tipo il cortisone deprimono il sistema immunitario le cui conseguenze sono probabili malattie da malfunzionamento immunitario e infezioni, accanto ad un mucchio di altri effetti collaterali che vanno da alterazioni mentali, ulcere, facies lunare (volto a luna piena) e atrofia muscolare. I farmaci non steroidei d'altra parte causano anch'essi ulcere, problemi renali, enteriti ed in effetti contribuiscono alla distruzione dei giunti impedendo la sintesi della cartilagine.
- Le enteriti, che possono colpire circa il 70% delle persone che prendono questi farmaci per almeno due settimane, provocano diarrea e dolori addominali che possono portare a malattie autoimmuni e allergie. Altre terapie sono persino peggiori, l'oro è tossico e il metotraxate è un farmaco tossico utilizzato in chemioterapia. Alcuni trattamenti sono peggiori della malattia stessa. Se l'artrite non risponde ai trattamenti conservativi possono essere valutate soluzioni chirurgiche tra cui: Chirurgia artroscopica e debridement, protesi totale o parziale di ginocchio
- Prevenzione:** Molti sono i rimedi proposti dalla medicina naturale. Il primo passo per un approccio benefico all'artrite è quello di ripristinare il corretto funzionamento del sistema immunitario.

Gli antiossidanti proteggono le articolazioni dal deterioramento. Le vitamine C ed E, il betacarotene il tè verde, ma in particolare gli estratti dei semi della vite (proantocianidine) sembrano essere utili a questo scopo. E' stato scoperto che alti dosaggi di antiossidanti, in particolare la vitamina C, possono ridurre il rischio di perdita di cartilagine e il peggioramento della malattia in persone con osteoartrite.

Da molto tempo si conoscono le proprietà degli acidi grassi essenziali, (omega-3 e omega-6) nel trattamento dell'artrite. Gli oli omega-3 e omega-6 li possiamo trovare nei pesci e in alcune piante (olio di semi di lino, di enagra e di borragine). In teoria però, questi acidi grassi essenziali possono generare problemi perché si ritiene possano favorire la formazione di radicali liberi nell'organismo, con conseguenti pericoli di malattie cardiache e circolatorie. Quindi è consigliato assumere assieme agli acidi grassi anche sostanze antiossidanti.

Ma la scoperta più recente e per certi versi rivoluzionaria è quella relativa ad una sostanza naturale che possiamo trovare in microscopiche quantità anche nei cibi di ogni giorno: formaggi, cioccolato, burro. Il cetilmiristoleato, CMO, questo il suo nome, è un estere degli acidi grassi di bovino che sta dimostrando notevoli proprietà come immunomodulatore. La sua efficacia è stata clinicamente provata non solo per il trattamento dell'artrite ma anche per molte altre malattie di origine autoimmune).

Il CMO è particolarmente efficace quando preso assieme alla glucosamina e condroitina solfato e al sea cucumber o cucumaria, un animaletto marino, un' echinoderma (la stessa famiglia delle stelle marine) che in Oriente ed nell'Oceania è utilizzato nell'alimentazione da migliaia di anni ed è qui riconosciuto per le sue potenti capacità come anti-infiammatorio.

Una sostanza naturale che sta suscitando un crescente interesse è l'MSM (metilsulfonilmetano, solfuro bioattivo) che sembra possa essere molto efficace nell'alleviare il dolore e l'infiammazione in tutti i tipi di artrite.

Alcuni studi hanno dimostrato che i pazienti che prendevano farmaci anti-infiammatori non-steroidi hanno potuto ridurre di metà la loro dose senza ridurne l'efficacia, se assunti assieme alle foglie di ortica (in capsule). Anche altre erbe si sono dimostrate utili nel portare sollievo ai sofferenti di artrite. Cat's claw (unghia di gatto o uncaria tomentosa), riconosciuta anche a livello medico ufficiale per le sue caratteristiche anti-infiammatorie e di supporto nel trattamento di tumori. Boswellia (boswellia serrata), un rimedio tradizionale della medicina Ajurvedica: un' erba caratteristica dell'India con eccellenti proprietà anti-infiammatorie e antidolorifiche, un'erba tutt'ora oggetto di studi, come pure lo zenzero, anch'esso utilizzato nella medicina Ajurvedica come anti-infiammatorio. Fra le erbe forse la più efficace è l'ortica dioica (foglie di ortica) che riesce a contrastare alcune citochine (TNF, fattore di necrosi tumorale e IL-6b, interleuchina 6beta) implicate nella distruzione della cartilagine e che provocano dolore ed infiammazioni. Molti pazienti sono riusciti a ridurre anche della metà le quantità di farmaci anti-infiammatori aggiungendo a questi gli estratti di ortica.

Delle creme contenenti capsaicina, un composto che troviamo nei peperoncini di cajenna, possono aiutare a lenire il dolore quando applicate direttamente sulle articolazioni. Un aiuto può provenire anche dall'artiglio del diavolo, olio di eucalipto (topico) e da integrazioni con zinco, rame e manganese.