

Mangiare sano e attività fisica

Healthy eating and physical activity (Italian)

Questa scheda informativa offre informazioni generali sul mangiare sano e sull'attività fisica per chi soffre di artrite. Questa scheda non consiglia diete o esercizi specifici.

Esiste una dieta per curare l'artrite?

Apposite ricerche non hanno scoperto alcuna dieta specifica in grado di curare l'artrite. Siate molto cauti nei confronti di diete o supplementi che sostengono di poter curare l'artrite. La migliore dieta per l'artrite è un regime alimentare sano ed equilibrato per tenervi in buone condizioni di salute e prevenire altri disturbi di carattere medico.

Alcuni alimenti provocano l'artrite?

Esistono scarsissime indicazioni che alimenti specifici abbiano effetti sull'artrite. Se ritenete che alcuni alimenti vi creano disturbi, parlatene al dietologo o al vostro medico di famiglia. Questi potrebbero suggerirvi di sottoporvi ad analisi per rilevare eventuali intolleranze. Non eliminate del tutto gruppi di alimenti dalla vostra dieta senza parlarne prima al medico, in quanto potreste privarvi di importanti vitamine e minerali.

Il peso ha un effetto sull'artrite?

Sì. Un eccesso di peso corporeo aumenta le sollecitazioni a carico delle articolazioni, soprattutto le ginocchia, l'anca e la schiena. Esiste inoltre un chiaro legame tra l'essere soprappeso e un maggiore rischio del manifestarsi di determinati tipi di artrite. Se siete soprappeso, la perdita di qualche chilo ridurrà le sollecitazioni a carico delle articolazioni, allevierà il dolore e vi renderà più facile lo spostarvi da un punto all'altro.

Guida al mangiare sano

La dieta migliore per l'artrite è un regime alimentare sano ed equilibrato. Questo può aiutarvi a raggiungere

e a mantenere un peso sano e a ridurre il rischio di essere affetti da altri disturbi alla salute. Interpellate il vostro medico di famiglia o consultate l'opuscolo del governo australiano intitolato *Food for health* (cibo per la salute) in inglese al sito www.nhmrc.gov.au/publications per saperne di più sulle linee guida in materia di mangiare sano. Potreste anche trovare utile consultare un dietologo per ottenere consigli su misura per le vostre esigenze personali. Per trovare un dietologo, interpellate il vostro medico, contattate la Dietitians Association of Australia al numero (02) 6282 9555 o usate il servizio 'find a dietitian' (trova un dietologo) al sito www.daa.asn.au

L'attività fisica fa bene per l'artrite?

Esercizi fisici svolti a scadenza regolare sono una delle terapie più efficaci per l'artrite. Gli esercizi possono aiutarvi a:

Migliorare: mobilità e flessibilità delle articolazioni, forza muscolare, postura ed equilibrio.

Ridurre: dolore, debolezza (spossatezza), tensione muscolare e stress.

E altrettanto importante è il fatto che l'attività fisica migliorerà la vostra salute complessiva. Può infatti migliorare l'efficienza del cuore e dei polmoni, aumentare la forza muscolare, ridurre il peso corporeo e ridurre il rischio di disturbi quali il diabete. Inoltre migliora il sonno, i livelli di energia e il benessere mentale.

Quali tipi di esercizi dovrei svolgere?

Prima di iniziare a svolgere gli esercizi fisici è importante che chiediate al medico e al team di operatori sanitari di aiutarvi a scegliere le attività che fanno al caso vostro. Di norma, i tipi migliori di attività sono le attività 'a basso impatto', che assoggettano le articolazioni a minore peso e forza, tra cui:

- esercizi in acqua: la spinta idrostatica dell'acqua allevia la pressione sulle articolazioni dolenti e potreste notare che riuscite a muovervi più liberamente che non a terra. Inoltre, l'acqua calda può lenire il disagio di muscoli indolenziti e articolazioni rigide. Potete nuotare in piscina o partecipare a lezioni di acqua-aerobica presso la più vicina piscina pubblica. Se siete meno in forma, potreste partecipare ad esercizi in acqua più leggeri. Potrebbero esservi delle lezioni adatte a voi presso la più vicina piscina comunale o in piscine idroterapiche (riscaldate a circa 34 gradi) che di solito si trovano presso ospedali, centri sociosanitari e di riabilitazione o centri fisioterapici. Se non avete esperienza con gli esercizi fisici, potreste trovare utile seguire sessioni idroterapiche individuali con un fisioterapista.
- camminare
- esercizi di potenziamento (pesi, macchine da palestra o vibromassaggiatori)
- tai-chi, yoga e pilates
- andare in bicicletta
- ballare.

Quanta attività dovrei svolgere?

Dovreste puntare a svolgere almeno 30 minuti di attività nella maggior parte dei giorni della settimana. Potete fare 30 minuti di continuo o abbinare varie

sessioni da 10-15 minuti nell'arco della giornata. Se avete l'artrite e non svolgete attività fisica da tempo, potreste dover iniziare con sessioni più brevi per poi aumentarne la durata progressivamente. Non dimenticate che anche attività quali giardinaggio, giocare con gli animali domestici e fare le scale invece di prendere l'ascensore possono contare quali esercizi.

Come farò a sapere se ho fatto troppa attività?

Può essere difficile prevedere come il corpo reagirà a nuove attività. La cosa più importante da fare è di ascoltare il vostro corpo. Una guida generale è quella cosiddetta della 'regola del dolore per due ore' – se provate dolore superiore al normale o dolore insolito per più di due ore dopo gli esercizi fisici, avete fatto troppa attività. La volta successiva che svolgete esercizi fisici, andateci più piano o fatene di meno.

Dovrei svolgere gli esercizi fisici anche in presenza di dolore?

Dovreste interrompere gli esercizi se questi vi provocano dolore insolito o aumentano il dolore oltre il normale. Lo svolgimento di esercizi fisici in presenza di questo tipo di dolore può provocare delle lesioni o aggravare i sintomi dell'artrite. (Notare, molte persone affette da artrite accusano ininterrottamente una certa dose di dolore. Questo non è un motivo per evitare gli esercizi fisici. Dovreste interromperli solo se notate dolore superiore al normale o insolito mentre li svolgete).

CONTATTATE IL PIÙ VICINO ARTHRITIS OFFICE PER ALTRE SCHEDE INFORMATIVE SULL'ARTRITE.

Attività fisica a scadenza regolare è una delle migliori terapie per l'artrite. Un regime alimentare sano ed equilibrato è la miglior dieta per l'artrite.

Il più vicino Arthritis Office dispone di informazioni, risorse educative e supporto per le persone affette da artrite
Freecall 1800 011 041 (numero gratuito) www.arthritisaustralia.com.au