

Artrosi, il sole si trasforma in un medico

L'estate Tra tintarella e cura grazie agli effetti della vitamina D

Patrizia Marino

Estate, già la semplice parola richiama alla mente immagini di sole, giochi in spiaggia o passeggiate in campagna comunque momenti di benessere all'aria aperta. Ma oltre ad essere attimi di piacevole benessere tali attività possono rappresentare dei veri e propri momenti terapeutici per il nostro organismo. «Molte patologie di interesse ortopedico - spiega Carlo Ruosi, docente di ortopedia presso l'università Federico II di Napoli e responsabile per la Campania del progetto Gesto, terapia senza dolore - infatti, possono essere influenzate in maniera molto positiva da tali attività. Ma in primis riguarda il sole. I suoi raggi sono già di per sé curativi regalandoci, oltre che la tintarella, una maggiore sintesi della forma metabolica-

mente attiva della vitamina D. Questa vitamina infatti, porta giovamento a tutte quelle patologie ossee come l'osteoporosi, l'osteopenia, ed il rachitismo, ma anche all'artrosi e ai deficit muscolo scheletrici, insomma a tutte quelle patologie caratterizzate da un deficit assorbimento del calcio. Bambini, anziani e donne con problemi di osteoporosi, soprattutto in menopausa gioveranno dei raggi solari. Ma l'estate serve anche a prevenire la scoliosi - prosegue Ruosi - poiché al mare abbiamo la possibilità di guardare bene la schiena dei nostri figli, che forse d'inverno presi dal tran-tran quotidiano gli dedichiamo una visione sommaria. Nell'ambulatorio del Policlinico a settembre, infatti, assistiamo ad un fenomeno sempre più crescente di genitori che portano i propri figli a volte con presente la patologia in stato già avanzato. La

scoliosi, che in genere è ereditaria, infatti si aggrava piano piano con il tempo. Inizia verso i dieci anni più spesso nelle femmine per poi peggiorare fino allo sviluppo definitivo del ragazzo e dalla ragazza verso i 16-17 per la donna, 18 anni per il maschio ma allora è troppo tardi per correggerla con semplici supporti terapeutici e l'intervento chirurgico rimane l'unica soluzione. Mentre se presa all'inizio basta un busto ortopedico correttivo da mettere anche solo di notte per arrestarla. È importante quindi per la prevenzione di questa patologia alcune regole: che ci sia una sempre più forte attenzione da parte del nucleo familiare ad osservare la schiena dei ragazzi, che ritorni a funzionare la strategia preventiva degli screening scolastici e che al primo dubbio anche del pediatra si portino i ragazzi velocemente al primo centro specializzato per la cura della scoliosi, lasciando perdere terapie alternative che per questa patologia risultano inefficaci».