

## Artrosi: perché esplode dopo la menopausa

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho 45 anni, e mi sono esplosi dolori articolari tremendi, alle mani e i piedi. Sto andando in menopausa, mi sono detta. E' successo così anche a mia nonna e a mia madre: una strada di dolore che non finiva più. Ho paura di diventare come loro, con le mani accartocciate e analgesici di tutti i tipi. Perché alcune donne l'hanno più aggressiva di altre? E perché è un segnale di menopausa? Quali cure posso fare? Grazie!».

Luisa C.

Dopo la menopausa, l'artrosi è donna. In età fertile, l'artrosi colpisce in ugual misura donne e uomini, con un rapporto 1:1: ed è di natura post-traumatica. Dopo la menopausa, l'artrosi triplica nelle donne. La ragione è precisa ed è, indovinate?, ormonale. I condrociti, le cellule che rivestono le articolazioni e sono responsabili del mantenimento della loro integrità e della loro competenza biomeccanica, sono ricchissimi di recettori per gli estrogeni di tipo alfa. Senza estrogeni, come succede dopo la menopausa in conseguenza dell'esaurimento delle ovaie, i recettori per gli estrogeni non vengono più stimolati in modo adeguato: questo determina uno stato infiammatorio, un micro-incendio biochimico articolare, estrogeno-dipendente, che può venire esasperato dalle fluttuazioni degli estrogeni tipiche della pre-menopausa. L'infiammazione distrugge l'articolazione e la predispone alla deformazione.

L'artrosi esplode a cavallo della menopausa in circa il 26% delle donne, come è successo a lei e alle donne della sua famiglia, per una variante, geneticamente determinata, del recettore articolare per gli estrogeni. Questo aumenta la vulnerabilità dei condrociti alle fluttuazioni e alla carenza di estrogeni. Sovrappeso e obesità peggiorano l'artrosi, perché agiscono sulla biomeccanica articolare: maggiore è il carico che le articolazioni (soprattutto quelle delle ginocchia, delle anche e dei piedi) devono sopportare, più rapida è la deformazione e maggiore il dolore. I chili di troppo, inoltre, deprimono per via infiammatoria l'azione dei recettori estrogenici di tipo alfa, riducendone la capacità di stimolare i condrociti a fare una manutenzione articolare ottimale. La sedentarietà complica ulteriormente il quadro perché peggiora infiammazione e rigidità: potremmo compiere circa duemila movimenti, e non ne facciamo nemmeno cento.

Dalla comprensione della fisiopatologia che sottende i sintomi (dolore, gonfiore e rigidità articolare) e i segni (deformazione articolare e lesione funzionale), e dalla identificazione dei fattori che predispongono, causano e mantengono l'artrosi, emergono con lucidità le cure. Mantenere o recuperare il normopeso. Fare attività fisica: ottima una camminata all'aperto la mattina, che attiva anche i condrociti, da integrare con acquagym o nuoto per mobilizzare con dolcezza le articolazioni. Accompagnare la transizione alla menopausa con una pillola con estradiolo e dienogest o nomegestrolo, e poi fare la terapia ormonale sostitutiva, meglio con estrogeni transdermici (in gel o cerotti) e progesterone, se c'è l'utero.

Pillole di salute

«Perché ho perso la metà dei capelli dopo il parto? Sono disperata!».

Elena S.

Gli altissimi livelli di estrogeni tipici della gravidanza amano i capelli. Il crollo dei loro livelli dopo il parto causa la tipica perdita ("effluvium"), maggiore se la donna soffre di anemia da carenza di ferro. Essenziale l'integrazione con ferro, aminoacidi solforati e silicio, e altri oligoelementi. Il ritorno del ciclo favorisce la ricrescita ottimale.

---

---