ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

Mangiare sano e attività fisica

Healthy eating and physical activity (Italian)

Questa scheda informativa offer informazioni generali sul mangiare sano e sull'attività fisica per chi soffre d'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 di molte 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 di altri disturbi alla salute. Interpellate il vostro medico di famiglia o consultate l' Australian Dietary Guidelines (linee guida australiane sulla dieta) sul sito www.eatforhealth.gov.au per saperne di più sulla quantità e sui cibi che bisogna consumare per la salute e il benessere. Potreste anche trovare utile consultare un dietologo per ottenere consigli su misura per le vostre esigenze personali.

L'attività fisica fa bene per l'artrite?

La ricerca ha scoperto che gli esercizi fisici svolti a scadenza regolare sono una delle terapie più efficaci per l'artrite. Può aiutare 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 sviluppare un programma e scegliere le attivitàche fanno di più 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:

Esempi di attività 'a basso impatto' includono:

- camminare
- fare esercizio fisico nell'acqua, come idroterapia (con un fisioterapista), nuotare o lezioni di esercio fisico in acqua (vedi la scheda informativa sugli esercizi in acqua)
- esercizi di potenziamento
- tai-chi (vedi la scheda informativa sul Tai-chi)
- yoga e pilates
- andare in bicicletta
- ballare.

Per trovare il più vicino Arthritis Office:
1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Arthritis AUSTRALIA

Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

Quanta attività dovrei svolgere?

Un adulto australiano dovrebbe cercare di fare almeno 30 minuti di attività la maggior parte dei giorni della settimana.

Potete fare 30 minuti di continuo o abbinare sessioni più brevi. 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. Consultate il vostro fisioterapista o un fisiologo se continuate ad avvertire dolore dopo aver fatto esercizio fisico.

Dovrei svolgere gli esercizi fisici anche in presenza di dolore?

No, 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).

Consigli per la sicurezza

- Consultate il vostro medico e/o professionista sanitario prima di incominciare un programma di esercizi fisici. Un fisioterapista o un fisiologo possono consigliarvi esercizi sicuri e assicurarvi che stiate facendo gli esercizi correttamente per prevenire un infortunio.
- Potreste aver bisogno di più riposo e meno esercizio fisico durante una "fase acuta", un periodo di più forte dolore e rigidità. Non esercitate un'articolazione se è rossa, calda, gonfia e dolente.
- La quantità va sempre aumentata a poco a poco. Quando incominciate per la prima volta, fate meno di quello che pensate sia la vostra capacità. Se ce la fate, fate un po' di più la volta successiva e continuate ad aumentare progressivamente.
- Incominciate sempre gli esercizi con movimenti leggeri per riscaldare il corpo e le articolazioni. Ciò può essere d'aiuto a prevenire dolore e infortuni durante l'esercizio fisico.
- Raffreddatevi alla fine della sessione facendo movimenti e stiramenti leggeri. Ciò può aiutare a prevenire dolore muscolare e rigidità il giorno dopo.

RIVOLGETEVI AL PIÙ VICINO ARTHRITIS OFFICE PER ULTERIORI SCHEDE INFORMATIVE SULL'ARTRITE.

L'attività fisica svolta a scadenza regolare è uno dei trattamenti migliori per l'artrite. Una dieta salutare ed equilibrata è la dieta migliore per l'artrite.

© Copyright Arthritis Australia 2007. Revisione maggio 2015. **Fonti:** Un elenco completo della bibliografia usata per realizzare questa scheda informativa è disponibile presso il più vicino Arthritis Office. L'Australian General Practice Network, l'Australian Physiotherapy Association, l'Australian Practice Nurses Association, la Pharmaceutical Society of Australia e il Royal Australian College of General Practitioners hanno contribuito alla realizzazione della presente scheda informativa. Questo progetto è sussidiato dalle sovvenzioni del governo australiano, Ministero della Sanità.

Il più vicino Arthritis Office dispone di informazioni e di iniziative educative e di supporto per le persone affette da artrite.

Numero verde 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Clausola esonerativa: La presente scheda informativa è pubblicata da Arthritis Australia a soli scopi informativi e non deve essere usata in luogo di pareri medici.