

stampa | chiudi

LO STUDIO

Non esagerare con l'esercizio fisico

Fare sport troppo intenso, dopo una certa età, può produrre danni alle articolazioni e portare all'artrosi

MILANO - Signori e signore di mezza età, meglio non eccedere con l'attività fisica. È infatti vero che un po' di moto produce una miriade di effetti benefici sull'organismo, però, quando si passa il limite, esso può diventare dannoso causando anomalie visibili alla risonanza magnetica che possono alla lunga produrre artrosi del ginocchio. Il dato è emerso da una ricerca presentata nel corso del meeting annuale della Radiological Society of North America

LO STUDIO - I ricercatori del dipartimento di radiologia e imaging biomedico dell'University of California di San Francisco e del dipartimento di radiologia clinica dell'University of Muenster in Germania hanno preso in considerazione 236 soggetti asintomatici tra i 45 e i 55 anni, classificati, in base alle risposte fornite a un questionario, in tre gruppi: ad alta, media e bassa attività fisica. Dall'analisi della risonanza magnetica a cui sono stati sottoposti, sono state riscontrate nel 47% dei casi lesioni del menisco, nel 75% danni alle cartilagini, nel 40% edema midollare, nel 17% problemi ai legamenti del ginocchio. Cosa ben più importante, è emersa un'associazione tra il livello di attività fisica svolto e la severità dei danni al ginocchio. Inoltre, le anomalie non presentavano nessuna relazione con l'età o il genere.

I COMMENTI - «La prevalenza dei danni al ginocchio aumenta di pari passo con il livello di attività fisica», ha commentato Christoph Stehling, coautore dello studio, da cui è inoltre emerso che determinate tipologie di attività producano un maggior danno. «La ricerca ci fa pensare che attività fisiche ad alto impatto, che comportano cioè un'alta pressione sull'articolazione, come correre o saltare, siano le peggiori per le cartilagini», ha aggiunto Stehling. «Al contrario, le attività a basso impatto, come nuotare o andare in bici, potrebbero addirittura essere protettive nei confronti delle cartilagini e prevenire lo sviluppo di malattie».

NIENTE DI NUOVO - Non mancano però le critiche alla ricerca: una portavoce dell'Arthritis Research Campaign, un'organizzazione inglese attiva da tre quarti di secolo nella promozione della ricerca sulle malattie reumatiche, ha dichiarato che i risultati dello studio non sono sorprendenti, aggiungendo che i benefici derivanti dall'esercizio fisico superano i potenziali rischi. «Sappiamo da anni - ha stigmatizzato la rappresentante - che alcuni sport e lavori ad alto impatto aumentano il rischio di artrosi, in particolare del ginocchio. Ma per la maggior parte delle persone l'attività fisica è benefica, non soltanto per le cartilagini, ma per la salute dell'intero organismo». «La maggior parte delle persone - ha aggiunto - può fare esercizio senza alcun problema. È solo una questione di equilibrio e moderazione. Il rischio di sviluppare artrosi come conseguenza di un eccesso di attività fisica è di certo inferiore a quello di essere in sovrappeso per la sedentarietà», ha concluso.

Antonino Michienzi

stampa | chiudi