

Dott. Simone Parisi: “Le attuali disponibilità terapeutiche riducono il dolore e aiutano la ripresa del movimento. Inoltre un organismo in forma risponde meglio ai farmaci. Vanno quindi prescritti programmi d’allenamento personalizzati che tengano conto delle condizioni generali di salute”. Oggi a Torino convegno nazionale con oltre 100 partecipanti



Torino,

7 febbraio 2020 - Tutti i pazienti reumatici dovrebbero svolgere attività fisica compatibilmente con le proprie condizioni di salute. Questo, infatti, rappresenta un prezioso aiuto per chi sta affrontando malattie come i reumatismi infiammatori e l’osteartrosi.

Attualmente meno del 20% dei pazienti pratica attività fisica ed è necessario incrementare il loro numero.

L’appello

degli specialisti, agli oltre 5 milioni di italiani colpiti da malattie reumatologiche, arriva dal convegno Reumasport che si svolge oggi a Torino e prevede la partecipazione di oltre 100 specialisti di diverse aree mediche. L’evento vuole offrire un’occasione di aggiornamento e confronto multidisciplinare su un aspetto della reumatologia di cui si dibatte ancora poco nel nostro Paese.

“Per

colpa di un retaggio culturale del passato, ad ancora troppi pazienti viene

erroneamente sconsigliata l'attività fisica - afferma il dott. Simone Parisi, della SC Reumatologia AOU Città della Salute e della Scienza di Torino - Oggi sono disponibili farmaci immunomodulatori sempre più personalizzati ed estremamente efficaci. Agiscono diminuendo il dolore e stabilizzando la patologia fino a contribuire al raggiungimento della remissione della malattia. Inoltre quelle reumatologiche non sono malattie solo appannaggio degli anziani ma colpiscono sempre di più anche giovani adulti, adolescenti e addirittura bambini. Sono quindi categorie di persone che possono e devono continuare a praticare attività sportiva”.

“Se

il paziente mantiene una corretta tonicità muscolare l'organismo riesce a rispondere meglio alla malattia - prosegue il prof. Ezio Ghigo, Direttore della SCU Endocrinologia, Diabetologia e Metabolismo, AOU Città della Salute e della Scienza di Torino - Dal punto di vista metabolico un fisico allenato può avere una migliore risposta terapeutica e tollerabilità farmacologica. Il paziente affetto da artrite

reumatoide corre un rischio doppio di sviluppare una malattia cardiovascolare rispetto al resto della popolazione. Per tutti questi motivi si rende necessaria l'attività fisica che però deve essere correttamente 'prescritta' e svolta in modo consapevole. La profilazione di un'adeguata attività sportiva è un parametro importante come lo è la scelta del trattamento farmacologico più opportuno”.

“Gli

sport acquatici come il nuoto sono tra quelli indicati perché permettono di allenarsi in scarico gravitazionale e ciò aiuta chi ha problemi a livello articolare - sottolinea il dott. Marco Alessandro Minetto, della SCU Medicina Fisica e Riabilitazione, AOU Città della Salute e della Scienza di Torino - Esercizio aerobico o attività atletica modulata sono altre discipline tra le più consigliate”.

“Le

malattie reumatologiche sono oltre 150 - conclude il dott. Enrico Fusaro, Direttore della SC Reumatologia, AOU Città della Salute e della Scienza di Torino - Per alcune di queste in particolare l'osteoartrite, è possibile praticare una prevenzione, costituita in gran parte dall'attività fisica, dal controllo del peso corporeo e dal controllo delle alterazioni metaboliche. Per molte altre, come le artriti, non è possibile una prevenzione. Tuttavia un fisico allenato e tonico sopporta meglio le problematiche articolari qualora dovessero insorgere.

Per questo anche noi reumatologi dobbiamo impegnarci per contrastare la sedentarietà, una pericolosa abitudine che riguarda oltre il 40% degli italiani”.