



Dott. Federico Valli

Milano, 28 giugno 2017 – Accumulare chili di troppo può essere una scelta davvero rischiosa per la salute, ormai è noto a tutti. Ma quello di cui si parla meno è che a subire ingenti danni sono soprattutto le ginocchia e le anche - oltre ovviamente al cuore, al sistema cardiovascolare, il fegato e i reni.

Le persone che ingrassano, aumentando peso e massa corporea, hanno maggiori probabilità di sviluppare dolore a carico delle ginocchia rispetto a chi perde peso o lo mantiene relativamente stabile nel tempo. Il rischio maggiore, infatti, è che le ginocchia non riescano a sostenere il peso dei chili di troppo accumulati causando così sintomi dolorosi difficilmente sopportabili.

“L’obesità non ha un impatto negativo solo sul singolo, ma anche sulla collettività dal punto di vista dei costi legati al trattamento della malattia e delle sue complicanze (assistenza medica personale, assistenza ospedaliera, servizi sanitari e farmaci) – afferma Federico Valli, medico chirurgo specialista in ortopedia e traumatologia presso l’Ospedale Galeazzi di Milano – I costi sanitari nazionali legati all’obesità rappresentano una quota compresa tra il 2 e l’8% dei costi totali a livello mondiale (dati OMS). La spesa sanitaria sostenuta da un obeso è in media il 25% più alta di quella di un soggetto normopeso (Withrow e Alter, 2010). Per risparmiare sul bilancio traballante del servizio sanitario nazionale in Inghilterra il governo ha proposto di rimandare il più possibile gli interventi su pazienti in sovrappeso perché le loro condizioni potrebbero richiedere maggiori spese per il recupero e l’assistenza”.

L’obesità è causata, nella maggior parte dei casi, da stili di vita scorretti: da una parte, un’alimentazione scorretta ipercalorica e dall’altra un ridotto dispendio energetico a causa di inattività fisica.

“Le persone in sovrappeso devono prima di tutto cambiare il modo di pensare. Il primo passo per imparare ad affrontare, gestire e superare il dolore causato dalle ginocchia e dalle anche - e per scongiurare una futura operazione chirurgica - deve partire dalla testa”, continua il dott. Valli.

Perdere i chili di troppo gioverà non solo al sistema cardiovascolare ma soprattutto alle articolazioni, quindi si potrà tornare a camminare e praticare sport senza sentire dolore. Solo così le persone saranno pronte mentalmente a prestare maggiore attenzione verso il tipo di cibo che ingeriscono e praticare con piacere esercizi fisici adeguati che andranno a modificare lo stile di vita migliorandone la qualità. Infatti, controllando il proprio peso il paziente sarà in grado di gestire il dolore fisico.

Spesso il dolore non permette di iniziare un esercizio fisico costante volto al raggiungimento della perdita

del peso corporeo e allora si consiglia un'attività fisica a basso impatto come il nuoto la bicicletta o cyclette o utilizzando attrezzi ed esercizi meno pesanti.

Quali possono essere le conseguenze negative per la salute del ginocchio?

Un notevole aumento del peso significa aumento dell'artrosi del ginocchio, cioè l'invecchiamento dell'articolazione. L'articolazione del ginocchio è la più grande del corpo umano e anche una delle più complesse. Le tre ossa del ginocchio sono rivestite da uno spesso strato di cartilagine nel punto in cui si toccano tra loro e sono quindi sottoposte a usura. Sono molte le patologie in grado di assottigliare questo strato di cartilagine, causando dolore, zoppia, limitazione del movimento e deformità.

Se diventa dolente e tende a bloccarsi in seguito a deformità causate da fratture, si prova a rimediare con cure mediche e fisioterapiche. Ma quando le terapie non funzionano e l'articolazione risulta rigida e compromessa in modo irrimediabile, la protesi al ginocchio è spesso l'unica via da percorrere.