

OSTEOARTROSI E GLUCOSAMINA



Le nostre ossa subiscono un fisiologico degradamento legato all'invecchiamento, rendendo l'osteoartrosi un disturbo che coinvolge 4 milioni di persone in Italia.

Le principali cause scatenanti sono:

- Età e sesso
- Fattori ormonali
- Attività fisica e/o lavorative usuranti
- Fratture ed altri traumi
- Fattori genetici
- Processi infiammatori
- Malattie metaboliche
- Malattie ematologiche

Il processo degenerativo coinvolge una serie di modificazioni della cartilagine che, nei casi più

severi, si deteriora completamente facendo perdere alle articolazioni la capacità di assorbire gli attriti e di sopportare i carichi, causando di conseguenza dolore infiammatorio.

Il meccanismo patologico prevede la dissociazione delle fibre di collagene, il rilascio di prostaglandine infiammatorie e un fenomeno immunitario che coinvolge i condrociti portatori di uno specifico antigene.

Collagene, acido ialuronico, e condroitin solfato sono le sostanze che aiutano a preservare le cartilagini minimizzando le sollecitazioni meccaniche delle articolazioni.

La glucosamina invece agisce direttamente sulla rimodellazione della cartilagine, favorendone la ricostruzione, e sull'infiammazione, abbassando i livelli di prostaglandine.

La glucosamina è uno zucchero amminico che funge da base per la sintesi endogena di alcune macromolecole tra cui collagene, condroitin solfato e acido ialuronico, tutte sostanze coinvolte nel mantenimento della funzionalità articolare.

La tollerabilità di questa sostanza, generalmente estratta dai crostacei, risulta buona e i trattamenti, affinché siano efficaci nella riduzione del dolore articolare, devono prevederne l'assunzione di 1500 mg/die per periodi di almeno 4 settimane.

<https://www.reumatologia.it>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3456914/>