



# Απλός τρόπος για να νικήσετε την αρθρίτιδα

Ακόμη και η μικρή απώλεια βάρους μπορεί να σώσει τις αρθρώσεις σας από αρθρίτιδα

**Τ**α υπέρβαρα άτομα θα μπορούσαν να μειώσουν τον κίνδυνο ανάπτυξης αρθρίτιδας κατά 25% απλά και μόνο αν έβγαν λίγα κιλά, σύμφωνα με νέα ολλανδική μελέτη. Αλλά τώρα Ολλανδοί ερευνητές έχουν ανακαλύψει πώς η υγιεινή διατροφή και η μέτρια άσκηση μπορεί να βοηθήσει τα υπέρβαρα άτομα να σώσουν τις αρθρώσεις τους από τη φθορά που οδηγεί στην αρθρίτιδα.

Οι επιστήμονες στο Ιατρικό Κέντρο Erasmus στο Ρότερνταμ διεξήγαγαν την έρευνα σε 407 γυναίκες ηλικίας μεταξύ 50 και 60. Παρά το γεγονός ότι κανένας δεν είχε οστεοαρθρίτιδα, ήταν όλοι υπέρβαροι, με δείκτη μάζας σώματος 27 ή υψηλότερο. Ένα υγιές σκορ ΔΜΣ είναι μεταξύ 18,5 και 24,9.

Οι μισές γυναίκες είχαν τεθεί σε ένα πρόγραμμα υγιεινής διατροφής και τακτικής άσκησης, ενώ οι άλλες

μισές συνέχισαν με κανονική διαίτα και τον τρόπο ζωής τους.

## Συμφωνούν και οι Βρετανοί γιατροί

Οι ερευνητές παρακολούθησαν τις γυναίκες για περισσότερο από δύο χρόνια και διαπίστωσαν ότι το 20% από αυτές στην ομάδα με την κανονική διαίτα ανέπτυξε οστεοαρθρίτιδα στο γόνατο.

Όμως, στην ομάδα που υιοθέτησε έναν υγιεινό τρόπο ζωής, το ποσοστό ήταν μόνο 15%. Περαιτέρω έρευνα έδειξε τα οφέλη ήρθαν όταν οι γυναίκες έχασαν 5 κιλά. Τα αποτελέσματα αναμένεται να δημοσιευτούν αργότερα αυτό το έτος.

Ο Δρ Jos Runhaar, ο οποίος ηγήθηκε της έρευνας, δήλωσε: «Οι γιατροί και οι φυσιοθεραπευτές μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτά τα αποτελέσματα για να ενθαρρύνουν τους ασθενείς να αλλάξουν τον

τρόπο ζωής τους». Βρετανοί ειδικοί χθες το βράδυ αναγνώρισαν τα συμπεράσματα.

Ο καθηγητής Alan Silman, ιατρικός διευθυντής της αρθρίτιδας Research στη Βρετανία, δήλωσε: «Αυτά τα συμπεράσματα συμπίπτουν αρκετά με την έρευνά μας, η οποία δείχνει ότι σε σύγκριση με κάποιον με φυσιολογικό βάρος, ένα παχύσαρκο άτομο είναι 14 φορές πιο πιθανό να αναπτύξει οστεοαρθρίτιδα γόνατος. Η απώλεια βάρους, ακόμη και μέτρια, όταν συνδυάζεται με άσκηση, αποτελεί πανάκεια σε κάθε στάδιο».

## Η οστεοαρθρίτιδα

Η οστεοαρθρίτιδα προκαλείται από την καταστροφή του χόνδρου, ο οποίος απορροφάει τους κραδασμούς. Ο χόνδρος απορροφάει τον κραδασμό από το περπάτημα, το τρέξιμο ή άλμα, έτσι ώστε να μην

τρίβονται τα οστά μεταξύ τους και να διαλυθούν.

Όμως, στην οστεοαρθρίτιδα, ο χόνδρος αρχίζει να καταρρέει και τα οστά έρχονται σε επαφή, με αποτέλεσμα η τριβή να κάνει τις αρθρώσεις πρησμένες και τις κινήσεις επώδυνες. Σήμερα ένας στους πέντε ανθρώπους άνω των 45 ετών έχει οστεοαρθρίτιδα στο γόνατο.

Αλλά με τη γήρανση και την παχυσαρκία από τα πιο κοινά συνεισφέροντες στον όρο, ο αριθμός των ανθρώπων με οστεοαρθρίτιδα του γόνατος αυξάνεται με θεματικούς ρυθμούς.

Δεν υπάρχει θεραπεία ή αποτελεσματική θεραπεία για την πάθηση, εκτός από την ανακούφιση του πόνου, η οποία είναι συχνά ανεπαρκής, ή αντικατάσταση της άρθρωσης. Πιο ακραία μέτρα περιλαμβάνουν ενέσεις στεροειδών, για να συγκρατήσουν τις φλεγμονές. Σύμφωνα με τον Δρ Silman,

«όταν η οστεοαρθρίτιδα εμφανιστεί σε ένα γόνατο, ο κίνδυνος να εμφανιστεί και στο άλλο, αυξάνεται πέντε φορές».

Και πρόσθεσε: «Ο κίνδυνος για την υγεία και την ποιότητα ζωής της παχυσαρκίας είναι ύπουλος. Σε κάθε στάδιο, το υπερβολικό σωματικό βάρος αυξάνει το επίπεδο του πόνου και της αναπηρίας και υπονομεύει την αποτελεσματικότητα της θεραπείας για την οστεοαρθρίτιδα. Και ενώ η υψηλή αρτηριακή πίεση και διαβήτη - άλλα παραδείγματα της παχυσαρκίας που σχετίζονται με την υγεία - μπορούν να βελτιωθούν σημαντικά με την απώλεια βάρους και είναι σχετικά εύκολο να ελεγχθούν με θεραπεία, η οστεοαρθρίτιδα είναι μη αναστρέψιμη».

Αλλά η επίτευξη ενός υγιούς σωματικού βάρους μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης της νόσου, ανακουφίζει από υπάρχοντα συμπτώματα και συμβάλλει στην πρόληψη περαιτέρω

υποβάθμισης».

Επίσης, μια αμερικανική μελέτη του Πανεπιστημίου Wake Forest στη Βόρεια Καρολίνα έδειξε ότι αυστηρή διαίτα και η μέτρια άσκηση μείωσε τον πόνο στο γόνατο σε πάσχοντες από οστεοαρθρίτιδα κατά το ήμισυ. Ερευνητές μελέτησαν 454 ασθενείς οι οποίοι έκαναν διαίτα για 18 μήνες με στόχο την απώλεια τουλάχιστον 10 τοις εκατό του σωματικού τους βάρους.

Κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι ο συνδυασμός του ελέγχου των διατροφικών συνηθειών και κρατώντας το κτινήτο ήταν «πιθανώς μια από τις καλύτερες θεραπείες» για τον πόνο στο γόνατο.

