

Artrite e osteoporosi

UN'ADEGUATA IDRATAZIONE PER LE OSSA



Un'adeguata idratazione contribuisce a mantenere funzionante l'apparato digerente, a tenere sotto controllo la pressione sanguigna, a conservare la nostra pelle elastica e a prevenire le malattie renali. Pochi sanno che l'acqua aiuta anche ad alleviare i dolori articolari. Le ossa e le articolazioni hanno bisogno di essere idratate per rimanere sane. Una disidratazione prolungata favorisce l'osteoporosi.

Tra le malattie croniche più diffuse ci sono l'artrite/artrosi (17,3% della popolazione

italiana) e l'osteoporosi (7,3%).

Per curare queste condizioni patologiche e migliorare l'azione di farmaci specifici occorre una continua idratazione di tutto l'organismo, meglio se con acque ricche di sali di calcio, magnesio e altri microelementi.

“Il dolore articolare si manifesta quando la cartilagine tra un osso e l'altro è indebolita o danneggiata, con conseguente infiammazione - spiega **Umberto Solimene** dell'Università degli Studi di Milano e consulente dell'Osservatorio Sanpellegrino - e il liquido sinoviale che lubrifica le articolazioni riducendo l'attrito tra le ossa è costituito principalmente da acqua”.

Non sono solo le articolazioni ad aver bisogno di acqua per muoversi meglio, ma anche le ossa. È risaputo che le ossa hanno bisogno di calcio e di altri elementi per rimanere in salute. L'acqua è essenziale per trasportare calcio e altre sostanze nutritive in tutto il corpo e per rimuovere le tossine che se non vengono eliminate si accumulano anche nelle ossa, con conseguente infiammazione e perdita di densità ossea, mentre bevendo ogni giorno una giusta quantità di acqua si preserva la salute delle nostre ossa e si riducono con il passare degli anni inevitabili dolori articolari.

Raffaella Doyle