

# #ReumaDays

La **SIR** incontra i cittadini  
Società Italiana  
di Reumatologia

Come prevenire  
e affrontare le  
**malattie  
reumatologiche**

Con il patrocinio del  
Ministero della Salute



# Il perché di questo opuscolo

Le patologie reumatologiche sono un gruppo di oltre 150 diverse malattie che interessano più di cinque milioni di italiani. Le più frequenti come artrosi, artriti e osteoporosi colpiscono un italiano su cinque. Nonostante siano così diffuse è ancora scarsa la consapevolezza che dobbiamo registrare nel nostro Paese. Ben il 15% dei cittadini non ha mai sentito parlare di queste patologie. Più del 90% crede (erroneamente) che siano dei semplici dolori provocati dall'età o dal clima. Anche per questi motivi, troppe diagnosi vengono formulate tardivamente e quindi spesso si è costretti ad intervenire quando la situazione è già evoluta. Una scarsa conoscenza che preoccupa e che rende assolutamente necessarie nuove campagne informative su patologie che sono invece molto gravi, spesso invalidanti e che colpiscono soprattutto giovani adulti (a volte addirittura bambini).

Per questo, la **SIR (Società Italiana di Reumatologia)** ha deciso di “scendere in piazza”, per il secondo anno di fila, con il progetto #Reumadays. L'obiettivo è quello di incontrare i cittadini e contribuire ad aumentare il loro livello di conoscenza sulle malattie reumatologiche, valorizzando il ruolo del reumatologo. La SIR con questa campagna, oltre ad informare la popolazione, vuole favorire anche la prevenzione.

Nelle prossime pagine potrai trovare alcuni consigli utili, leggili con attenzione.

**Buona lettura!**

**LUIGI SINIGAGLIA**  
Presidente Nazionale SIR

## Chi siamo

La SIR è la Società Scientifica che riunisce oltre 1.500 specialisti reumatologi attivi su tutto il territorio nazionale. Essa si propone come obiettivo quello di potenziare e sviluppare progetti nell'ambito della ricerca scientifica, della formazione, dell'informazione e dell'assistenza sanitaria in campo reumatologico. Per questo la SIR incentiva e sollecita ogni iniziativa mirata a sostenere i pazienti e a migliorare le cure e la prevenzione.

# Le malattie **reumatologiche**

Sono molto differenti tra di loro sia per come si manifestano (sintomi) sia per le cause che le determinano. Colpiscono soprattutto le articolazioni, lo scheletro e l'apparato muscolare, ma a volte coinvolgono anche organi interni ed altri tessuti.

## **Si possono dividere in tre categorie:**

- **Malattie degenerative** (come l'artrosi)
- **Malattie infiammatorie** (per esempio le artriti, le connettiviti, le vasculiti)
- **Malattie dismetaboliche** (per esempio la gotta), legate queste ultime a errori del ricambio di alcune sostanze endogene.

L'infiammazione risulta come la conseguenza di un'anomala risposta del sistema immunitario, come nel caso di molte malattie reumatologiche "autoimmuni". Possono insorgere a qualsiasi età ma interessano principalmente gli adulti nel pieno della loro vita sociale e professionale.

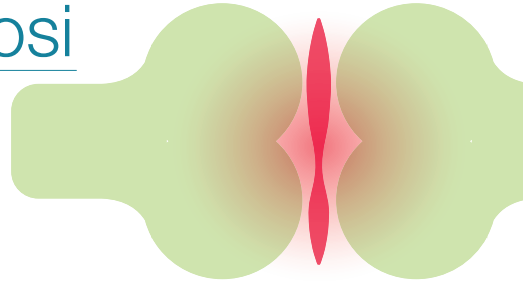
Le più esposte sono le donne perché presentano una particolare predisposizione genetica e ormonale che favorisce lo sviluppo di risposte autoimmuni più aggressive. Quelle reumatologiche sono, di solito, patologie subdole e silenziose, danneggiano a poco a poco le articolazioni e i tessuti circostanti senza dare, in un primo momento, segni evidenti. Si manifestano poi sintomi quali il dolore a cui seguono le prime difficoltà di movimento e, se non curate, possono portare gradualmente ad una condizione di disabilità. I disturbi più severi, infatti, se non controllati e curati adeguatamente, possono portare con sempre maggiore frequenza a ricoveri ospedalieri. Oggi, per fortuna, i medici hanno a disposizione terapie efficaci che garantiscono una buona qualità di vita e consentono ai malati di tornare ad una vita normale.

**Scopriamo insieme quali sono le più diffuse nel nostro Paese.**



Società Italiana  
di Reumatologia

# Artrosi



È una malattia degenerativa che interessa la **cartilagine** che riveste le ossa a livello delle **articolazioni**. Se questo tessuto si assottiglia e si frammenta, risulta impedito il normale movimento dei capi articolari e compaiono dolori e difficoltà motorie. Con il progressivo assottigliamento della cartilagine l'articolazione diviene meno mobile e l'osso sottostante reagisce con la produzione di esuberanze ossee note come osteofiti. Le zone del corpo più colpite sono: colonna vertebrale, ginocchia e anche.

L'artrosi può essere considerata una vera e propria condizione di "insufficienza articolare" in cui, a

malattia evoluta, tutte le strutture che compongono l'articolazione (cartilagine, osso subcondrale, legamenti) sono coinvolte. Il risultato è la progressiva deformità articolare con una severa limitazione dei movimenti. Anche gli arti superiori possono essere colpiti, in particolare alcune articolazioni delle mani, tanto da limitare in alcuni casi anche le più semplici attività per il paziente. **L'artrosi è la più frequente tra le malattie reumatologiche e costituisce una delle maggiori cause di invalidità nei Paesi industrializzati.**

# Artriti



Con questo termine si indicano molte condizioni diverse dovute ad infiammazione delle articolazioni, una sola (monoartrite) o più (poliartrite). Sono caratterizzate da dolore, gonfiore, arrossamento e aumento della temperatura. Ci sono forme che interessano anche altri tessuti e organi, tra cui cute, muscoli, legamenti e tendini. **Le cause delle artriti infiammatorie sono molteplici ed in**

**parte sconosciute;** di certo alcune cause ambientali (il fumo, l'inquinamento atmosferico o alcune infezioni croniche) associate ad una particolare predisposizione genetica, hanno un ruolo determinante.

Esistono anche **artriti infettive**, dovute cioè all'infezione diretta da parte di germi (batteri, virus, etc.) I sintomi si manifestano a livello **fisico** (dolori articolari, stanchezza e spossatezza, perdita di capacità motorie), **psicologico** (stress, depressione, ansia, senso di impotenza, mancanza di autocontrollo) e anche **sociale** (tendenza all'isolamento, difficoltà sul luogo di lavoro o a scuola e problemi della vita sessuale).

L'**artrite reumatoide** è una forma di artrite infiammatoria cronica autoimmune che coinvolge le articolazioni di mani, piedi, polsi, caviglie, ginocchia, anca, gomito e spalla. L'impatto della malattia è purtroppo alto e può obbligare a cambiamenti significativi nello stile di vita. Provoca dolore alle articolazioni, rigidità mattutina, stanchezza e astenia. Questo rende difficili, se non addirittura impossibili, semplici azioni quotidiane come guidare l'automobile, girare una chiave nella serratura, aprire un vasetto, salire le scale, vestirsi o lavarsi. Entro 10 anni dall'inizio dei sintomi, la metà dei pazienti non è più in grado di svolgere un lavoro a tempo pieno.

Le **spondilo-enteso-artriti** rappresentano un gruppo di malattie croniche caratterizzate da lombalgia infiammatoria ed entesite (infiammazione a livello della giunzione tra tendini, legamenti e osso). In molti casi queste forme di artrite si associano a una comune malattia cutanea come la psoriasi.

Un'altra comune forma di artrite

infiammatoria è la **spondilite anchilosante**, che a differenza dell'artrite reumatoide, **colpisce più frequentemente i maschi**.

Se non trattata, porta a un progressivo irrigidimento della colonna vertebrale con atteggiamenti in flessione obbligata del collo e impossibilità a flettere la colonna.

A parte per i casi provocati da virus e batteri, per le artriti non esistono cure risolutive che portino ad una rapida e definitiva guarigione; negli ultimi anni però sono diventate disponibili nuove terapie capaci di indurre la remissione in una elevata percentuale di casi. Con il termine "remissione" si intende una condizione di malattia inattiva, assenza di dolore ed arresto della progressione del danno articolare. Con le nuove terapie è ormai possibile prevenire l'invalidità, migliorare la qualità di vita del paziente, evitare la disabilità lavorativa e aumentare l'aspettativa di vita. Questi obiettivi sono tuttavia raggiungibili a patto che le terapie vengano iniziate tempestivamente, nei primi mesi di malattia, per cui è **determinante la diagnosi precoce**.



# Reumatismi extra-articolari

Sono chiamati anche reumatismi dei "tessuti molli" e raggruppano alcune malattie che coinvolgono soprattutto i **tendini**, i **legamenti**, le **borse sinoviali** ed i **muscoli**.

Queste patologie si differenziano

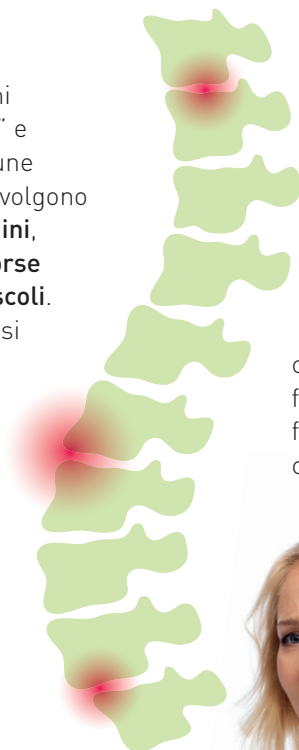
in **forme localizzate**

(tendiniti, periartriti, borsiti e sindromi dolorose miofasciali)

e **forme generalizzate**.

Tra queste ultime, la più comune e diffusa è la **sindrome fibromialgica**. Si tratta di una condizione caratterizzata da dolore diffuso, spesso grave ed invalidante, che deve essere affrontato con cure specifiche. Nel 75% dei casi, la fibromialgia non viene riconosciuta precocemente e in media la diagnosi arriva dopo cinque anni dall'esordio. Il sintomo principale è il dolore muscolo-scheletrico persistente localizzato a

livello della colonna vertebrale e della muscolatura prossimale degli arti, ma spesso diffuso a tutto il corpo. Questa sindrome dolorosa si accompagna a grave sensazione di **stanchezza**, **disturbi del sonno**, **ansia e depressione**. Spesso sono presenti anche sintomi a carico dell'apparato gastrointestinale come colon irritabile, stipsi o diarrea. La fibromialgia non determina danni funzionali ma è causa di dolore continuo e di difficile trattamento.



# Gotta

È causata da un'eccessiva produzione o da una scarsa eliminazione (attraverso le urine) di **acido urico**. L'aumento di questa sostanza nell'organismo in un primo momento non provoca sintomi. Con il passare del tempo, nelle articolazioni si depositano cristalli di urato che sono in grado di causare **infiammazione, gonfiore, rossore e dolore intenso** soprattutto a livello dell'**alluce**. Anche le mani, le caviglie, i polsi e le ginocchia possono essere interessati dalla patologia. Se non è curata correttamente, oltre ai problemi alle articolazioni, può portare a complicanze soprattutto a livello renale (coliche renali e insufficienza renale). Nel tempo ammassi di acido urico (tofii) possono depositarsi nel tessuto sottocutaneo e perfino a livello dei capi articolari, inducendo deformità e danni irreversibili alle articolazioni. Chi è a rischio di sviluppare la gotta deve porre attenzione all'alimentazione e cercare di eliminare dalla propria dieta cibi ricchi di purine dalle quali viene prodotto l'acido urico.

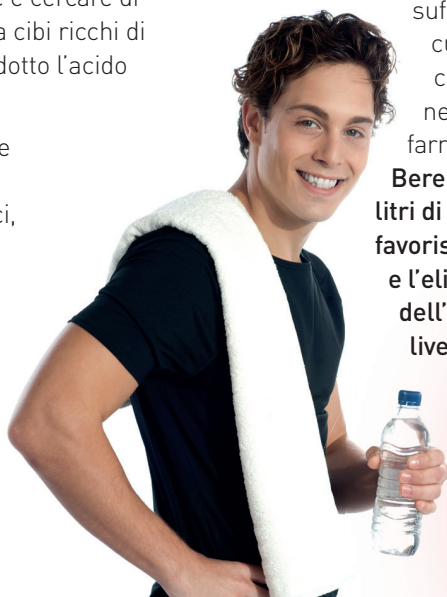
In particolare, vanno limitate fragole, carni rosse e selvaggina. Anche gli alcolici, ed in particolare la birra, vanno proibiti ai malati o geneticamente predisposti alla gotta. Può essere diagnosticata tramite un semplice esame del sangue. Va tuttavia detto



che l'alimentazione è solo parzialmente responsabile della malattia che è legata a una sovrapproduzione di acido urico da parte di un organismo geneticamente predisposto e che gli accorgimenti dietetici non possono essere considerati

sufficienti per una cura ottimale, che al contrario necessita di farmaci specifici.

**Bere dai due ai tre litri di acqua al giorno favorisce la diluizione e l'eliminazione dell'acido urico a livello renale.**



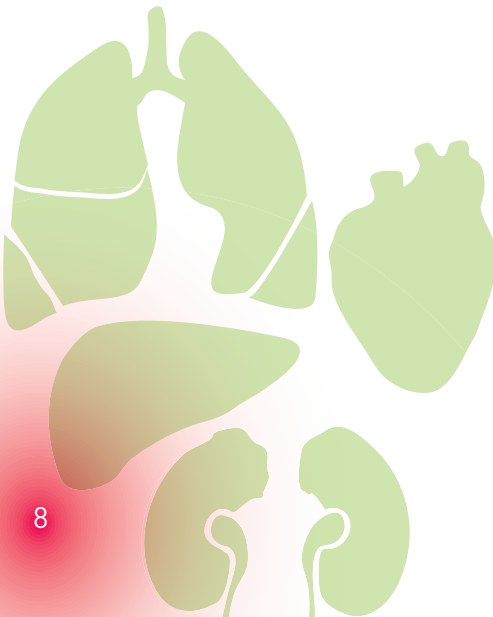
# Connettiviti

Con questo termine si indica un gruppo di malattie contraddistinte da un'**infiammazione cronica** di numerosi e diversi tessuti dell'organismo. Per questa particolare caratteristica molte connettiviti sono malattie sistemiche. Le cause non sono ancora del tutto chiare ma all'origine dell'infiammazione c'è quasi sempre un meccanismo **autoimmune**, legato cioè ad una risposta immune diretta contro i propri tessuti (autoanticorpi e linfociti T autoreattivi).

Il **lupus eritematoso sistemico** (LES) colpisce in prevalenza giovani donne in età fertile. La malattia ha un carattere sistemico e può ledere organi vitali. Le sedi maggiormente interessate sono la cute, le articolazioni, il rene, il sistema nervoso centrale e a volte anche il polmone e il cuore. Il riconoscimento precoce è essenziale per una efficace strategia terapeutica.

La **sclerodermia** (o sclerosi sistemica) è caratterizzata da un progressivo indurimento e ispessimento della cute che si accompagna frequentemente al "Fenomeno di Raynaud" che consiste nella comparsa di pallore intenso delle dita delle mani dopo esposizione alle basse temperature a cui seguono ulteriori modificazioni di colore prima verso il blu e poi verso il rosso. Questo segno caratteristico della malattia può essere presente anche in altre condizioni, ma nella sclerodermia può essere particolarmente severo e può determinare ulcerazioni spontanee a livello delle dita delle mani e dei piedi. Il principale bersaglio dell'aggressione auto-immunitaria sono le cellule endoteliali che rivestono la superficie interna dei vasi sanguigni, mentre temibili complicanze possono interessare polmone e rene ma anche altri organi viscerali.

**Polimiosite/dermatomiosite** sono invece malattie che interessano la cute e i muscoli e comportano una crescente perdita di forza prevalentemente a carico degli arti superiori e inferiori. Anche queste malattie possono colpire organi interni come il polmone. Alla comparsa dei primi dolori reumatici consulta subito il tuo medico che valuterà se indirizzarti ad un reumatologo. È infatti lui lo specialista di riferimento capace di accertare la presenza o meno di una malattia e di indicarti come affrontarla e curarla nel modo migliore.



# Osteoporosi

**È la patologia più diffusa dello scheletro** ed è caratterizzata da una riduzione della densità minerale ossea associata ad un deterioramento della microarchitettura dell'osso con conseguente fragilità scheletrica. Questa si traduce nella comparsa di fratture che possono verificarsi per piccoli traumi o anche spontaneamente.

Le fratture osteoporotiche interessano il radio distale, i corpi vertebrali e gli estremi prossimali dell'omero e dei femori. Sono gravate da un elevato tasso di disabilità, spesso richiedono interventi chirurgici e interferiscono con la qualità e l'aspettativa di vita dei pazienti. L'osteoporosi colpisce soprattutto le donne dopo la menopausa, quando cioè lo scheletro perde l'effetto protettivo degli ormoni sessuali.

Oltre alle forme primarie (osteoporosi postmenopausale e osteoporosi senile) esistono diverse malattie in grado di generare osteoporosi secondaria. Tra queste le patologie reumatologiche hanno un ruolo cruciale, sia come causa diretta che in funzione delle terapie usate.

Esistono poi importanti fattori di rischio che predispongono alle fratture da fragilità: bassa densità minerale ossea (valutabile con la mineralometria ossea computerizzata-MOC), sedentarietà, fumo, alcol, familiarità e dieta povera di calcio.



**Grazie alle terapie disponibili oggi è possibile ridurre il rischio di frattura** (fino al 70 % le vertebrali e fino al 40% per quelle del femore prossimale).



# Malattie reumatologiche: come **giocare d'anticipo**

**Esistono delle regole da seguire tutti i giorni che possono evitare la comparsa di queste malattie:**

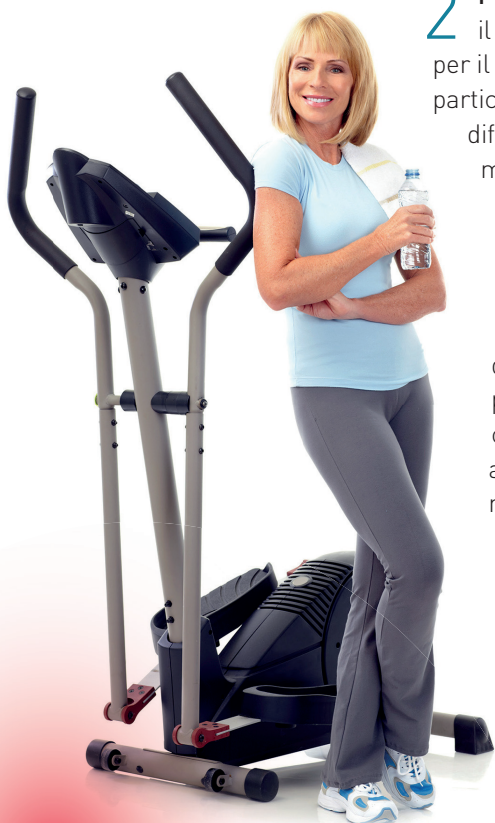
**1 Mantieni un giusto peso corporeo:** l'obesità è un fattore di rischio per alcune malattie reumatologiche. Determina un forte aumento del rischio di artrosi, soprattutto quella che interessa la colonna vertebrale e le ginocchia. I chili di troppo (il sovrappeso) causano un sovraccarico delle articolazioni e a lungo andare possono danneggiarle

**2 Pratica attività fisica con metodo ed assiduità:** il movimento è un vero e proprio toccasana per il benessere generale dell'organismo. In particolare, aiuta a conservare il tono muscolare, difende la mobilità articolare e contribuisce a mantenere il corretto peso forma

**3 Non fumare:** queste malattie risultano più diffuse tra chi non rinuncia a questo pericoloso vizio

Infine un ruolo importante è quello svolto dalla dieta. Alcuni costituenti nutrizionali possono svolgere una funzione protettiva contro i processi infiammatori che sono alla base di quasi tutte le patologie reumatologiche. Va quindi consumata regolarmente:

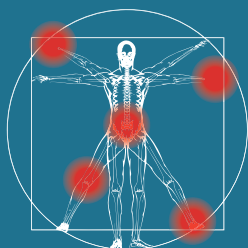
- **verdura e frutta**, possibilmente colorata, perché rappresentano un'importante fonte di fibre e vitamine antiossidanti e quindi anti-lesioni cellulari
- **pesce azzurro** e rosa che sono ricchi di preziosi acidi grassi omega-3
- **derivati del latte**, anche di capra, che apportano calcio e altri sali minerali



Va invece limitato il più possibile l'uso di bevande zuccherate e del sale da cucina perché il cloruro di sodio, oltre a favorire l'ipertensione, attiva alcune cellule infiammatorie come i linfociti Th-17 coinvolti nel processo infiammatorio. La dieta mediterranea è considerata la più salutare e indicata anche contro le patologie reumatologiche. È infatti ricca di vegetali freschi e di stagione, pesce (che spesso sostituisce la carne) e carboidrati non raffinati (entrano più facilmente nella catena metabolica).



**Non vanno mai sottovalutati i campanelli d'allarme. Esistono alcuni segnali che contraddistinguono diverse malattie reumatologiche come il dolore e il gonfiore alle articolazioni delle mani e dei piedi, la rigidità articolare mattutina che interessa soprattutto le mani e può perdurare per qualche ora dopo il risveglio, una stanchezza non altrimenti motivabile, la presenza di una febbricola persistente, un dolore lombare prevalentemente notturno e mattutino non correlato a sforzi. Altri sintomi d'allarme possono essere una cefalea, una particolare sensibilità della cute alla luce solare, un impallidimento delle dita delle mani dopo esposizione al freddo, una sensazione di occhio secco o bocca secca, una frattura ossea che compare senza un trauma importante. Chi presenta alcuni di questi disturbi deve segnalarli tempestivamente al medico in modo da arrivare in tempi brevi a una diagnosi precoce che rappresenta il principale prerequisito per una strategia terapeutica vincente.**



# #ReumaDays

La **SIR** incontra i cittadini  
Società Italiana  
di Reumatologia

## SOCIETÀ ITALIANA DI REUMATOLOGIA - SIR

Via Turati, 40 - 20121 Milano  
C.F. 80019710724  
P. IVA 06612600962

### Contatti:

Tel. 02 65 56 06 77  
Fax 02 87 15 20 33  
segreteria.sir@reumatologia.it  
www.reumatologia.it

## CONSIGLIO DIRETTIVO SIR

### Presidente

Luigi Sinigaglia

### Past President

Mauro Galeazzi

### Presidente Eletto

Roberto Gerli

### Vice Presidente

Guido Valesini

### Segretario Generale

Gian Domenico Sebastiani

### Segretario alla Presidenza

Roberto Caporali

### Tesoriere

Sergio Castellini

### Consiglieri

Antonella  
Maria Vittoria Afeltra

Gianluigi Bajocchi  
Mario Bentivegna  
Salvatore D'Angelo

Andrea Doria  
Marco Gabini

Serena Guiducci  
Florenzo Iannone  
Luca Quartuccio

Fausto Salaffi  
Monica Todoerti

Realizzazione

 **Intermedia**

via Malta 12/b, 25124 Brescia  
intermedia@intermedianews.it  
www.medinews.it  
www.intermedianews.it

Il progetto è realizzato grazie al contributo  
non condizionante di:

 **Bristol-Myers Squibb**

  
**ABIOTEN**  
PHARMAS

**abbvie**

 **Celgene**

 **Lilly**

 **NOVARTIS**

 **Roche**