

# Noi siamo Utifar



*Insieme per crescere*



## **ENTRA ANCHE TU A FAR PARTE DI UTIFAR!**

Iscriversi a Utifar significa essere parte di un'associazione impegnata a diffondere la cultura del cambiamento e la crescita della Professione. Insieme possiamo fare molto, le nostre idee e la nostra determinazione faranno la differenza!

### **Servizi riservati ai soci:**

- Assistenza in caso di procedimenti legali garantita da avvocati di fiducia di Utifar ed esperti nel settore farmaceutico
- Partecipazione gratuita o agevolata ai nostri convegni
- Formazione a distanza gratuita per coprire interamente i 50 crediti ECM per il 2021
- Agevolazioni per la partecipazione alla Scuola di Galenica Utifar e ad altri percorsi formativi sul territorio
- Consulenze gratuite e personalizzate in ambito professionale, fiscale e legislativo
- Adesione gratuita ad Upfarm (Unione professionale farmacisti per i farmaci orfani) e supporto per la predisposizione di farmaci orfani e off-label
- Spedizione a domicilio di Nuovo Collegamento per i farmacisti collaboratori
- Convenzione Carta Carburanti Cartissima Q8

Iscrizioni online sul sito [www.utifar.it](http://www.utifar.it)

# I DOLORI ARTICOLARI E MUSCOLARI



di **Piera Francesca Rasera**,  
Responsabile marketing scientifico Phyto Garda

**O**ltre 5 milioni di persone, in Italia, soffrono di dolori articolari, con pesanti ripercussioni sulla quotidianità. Il dolore articolare si avverte in corrispondenza delle articolazioni, ovvero delle strutture di giunzione tra due o più ossa, come, ad esempio, l'anca, il ginocchio, la spalla, il gomito, il polso e la caviglia. Il dolore articolare è il segnale che nelle articolazioni è in corso un processo infiammatorio e di degenerazione cartilaginea, a

carico di una o più strutture che compongono le articolazioni stesse. Questi dolori possono essere la conseguenza di un'intensa e prolungata attività sportiva che porta all'usura precoce delle strutture osteo-articolari. Altre cause possono essere il sovrappeso o lo stress, che comporta un aumento della rigidità muscolare. Esistono anche cause di natura patologica, quali infezioni virali, batteriche, malattie autoimmuni (come ad esempio l'artrite reumatoide), assottigliamento

della cartilagine (condropatia) tipico dell'anziano o della donna in menopausa. I sintomi sono quelli tipici dell'infiammazione: sensazione di calore, rossore, gonfiore e rigidità, perdita della funzionalità articolare.

Molto comuni insieme ai dolori articolari sono i dolori muscolari che si localizzano spesso su collo, spalle, lombi e gambe.

Si tratta di dolori molto fastidiosi che possono interferire con le normali attività quotidiane compromettendo la propria qualità di vita per periodi più o meno brevi. Tali rigidità possono essere il risultato di stress, tensione e postura scorretta che tendono a peggiorare con l'invecchiamento, oppure possono essere causati da sforzi eccessivi o traumi muscolari che limitano la libertà di movimento causando dolore.

## **PRATICARE ATTIVITÀ FISICA REGOLARE**

Se esagerare con lo sport può essere causa di dolori articolari e muscolari, anche non praticare nessuna attività fisica può portare alle medesime conseguenze. È noto che per mantenere il corpo elastico e prevenire stati infiammatori e dolore è fondamentale sposare uno stile di vita attivo. Il movimento contribuisce a mantenere i muscoli forti e tonici. L'esercizio aerobico da preferire è sicuramente quello a basso impatto come ad esempio la camminata che permette di rafforzare i muscoli che mantengono il corpo eretto e migliora la stabilità della colonna vertebrale.

## **YOGA E STRETCHING**

La pratica dello yoga aiuta a distendere i muscoli della schiena e in particolare alcune posizioni accelerano il recupero dal dolore. La pratica regolare rafforza tutta la muscolatura e fa diminuire il rischio di lesioni. È importante muoversi lentamente, non forzare mai il corpo a compiere allungamenti dolorosi e fare stretching prima e dopo l'attività fisica.

## **LA FITOTERAPIA E I MASSAGGI CON CREME A BASE DI ESTRATTI VEGETALI**

Esistono molti rimedi fitoterapici per contrastare i dolori articolari e muscolari.

Conosciamo meglio alcune delle piante più indicate:

**ARTIGLIO DEL DIAVOLO** (*Harpagophytum procumbens*): è una pianta perenne della famiglia delle Pedaliaceae impiegata da secoli nella medicina tradizionale dei popoli sud-africani, per il trattamento di vari problemi del sistema osteo-articolare.

L'efficacia analgesica e anti-infiammatoria è dovuta agli Harpagosidi contenuti nella radice. Può essere assunto sia come integrazione alimentare sia formulato in preparati ad uso topico.

**PARTENIO** (*Tanacetum parthenium* (L.) Sch. Bip): la tradizione erboristica lo indica efficace nel trattamento degli stati infiammatori.

Ciò si deve soprattutto ai partenolidi, principi attivi contenuti nelle sommità fiorite della pianta, che contrastano la produzione di molecole infiammatorie. Viene tradizionalmente usato nel trattamento dei dolori reumatici ed artrosici.

**ZENZERO** (*Zingiber officinale* Roscoe): è una spezia aromatica nota da sempre nella medicina ayurvedica per le sue virtù benefiche. Inizialmente impiegato come rimedio in caso di affaticamento, nausea e problemi digestivi, oggi viene apprezzato anche per il suo effetto antinfiammatorio. Il suo meccanismo d'azione è basato sul fatto che riduce la formazione di mediatori dell'infiammazione quali trombossani e leucotrieni.

**GLUCOSAMINA E CONDROITIN SOLFATO:** sono sostanze naturalmente presenti nell'organismo.

Rinforzano le cartilagini aiutandole a trattenere acqua e proteggendole dall'usura fisiologica legata all'età.