

È VERO CHE IL FREDDO FA MALE ALLE ARTICOLAZIONI?

27 Dicembre 2024



Esistono diversi miti e leggende nel campo medico e sempre di più gli addetti ai lavori si trovano a combattere anche contro le notizie poco precise che vengono pubblicate sul Web. Oggi proveremo a chiarire il seguente dubbio: i giorni freddi fanno più male alle articolazioni?

Nel suo senso più stretto il freddo non è particolarmente dannoso per le articolazioni, certo, le temperature rigide possono avere influenze negative sulle ossa delle persone che soffrono di artrite o altre patologie articolari specifiche, ma è bene approfondire nei dettagli la questione per capire anche come migliorare la salute delle ossa a qualsiasi età.

Come aumentare il livello di protezione delle articolazioni dal freddo?

La prima regola per proteggere le articolazioni dal freddo è quella di utilizzare un outfit adeguato. Allora spazio all'abbigliamento termico, guanti, sciarpa e cappello, perché ogni parte del corpo deve essere ben protetta.

Anche l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale, infatti, per migliorare le prestazioni delle articolazioni, ma anche nutrire ossa e muscoli, è fondamentale mangiare cibi con un alto contenuto di Omega 3, calcio e Vitamina D. Tra le soluzioni più efficaci, integrare [con un complesso di collagene idrolizzato](#) rientra negli elementi nutrizionali che aiutano a mantenere in perfetto stato di salute le articolazioni.

Un altro consiglio particolarmente utile è quello di svolgere attività fisica regolare o almeno evitare la vita sedentaria e concedersi una o due passeggiate ogni giorno. L'esercizio fisico aiuta a migliorare la flessibilità delle articolazioni e giova al benessere della circolazione sanguigna.

Mettendo insieme un po' di attività fisica con un'alimentazione equilibrata, magari studiata nei particolari da un nutrizionista che personalizzi il regime alimentare in base alle esigenze specifiche del soggetto in questione, è possibile vivere i periodi più freddi senza accusare eccessivamente i dolori o fastidi che le temperature rigide possono provocare alle ossa.

Quali sono le conseguenze del freddo sulle articolazioni?

Ecco la domanda principale a cui rispondere. I [giorni più freddi](#) provocano una riduzione della circolazione, in quanto le temperature basse causano il restringimento dei vasi sanguigni. La sensazione di dolore o rigidità delle articolazioni è dovuta proprio alla riduzione del flusso sanguigno ai muscoli e alle articolazioni.

Nei periodi più freddi a molte persone capita di avvertire dolori più intensi alle ossa, questa situazione è dovuta alla maggiore sensibilità degli stessi recettori, per queste ragioni si percepisce un maggiore disagio articolare.

I soggetti che soffrono di problemi articolari avvertono maggiormente la rigidità muscolare con le temperature più basse, nei casi di osteoartrosi, artrite reumatoide e altre condizioni croniche, le temperature assai rigide potrebbero amplificare i sintomi o causare addirittura infiammazioni.

Chi soffre maggiormente il freddo come danno per le articolazioni?

Oltre alle persone che soffrono delle patologie appena analizzate, anche chi ha subito infortuni muscolari o articolari pregressi, potrebbe accusare un senso di malessere maggiore durante il periodo invernale.

Tra le persone più a rischio ci sono gli anziani, per via della maggiore debolezza ossea, tuttavia, è possibile aumentare il livello di protezione e benessere delle articolazioni con qualche semplice accortezza a qualsiasi età.

Un ultimo consiglio? Bere sempre tanta acqua e idratarsi anche in inverno: questa abitudine è un vero toccasana per mantenere ben lubrificati i tessuti articolari.