Ecco cosa fa bene alle articolazioni e come rinforzarle

Data: 11 agosto 2019 | Autore: Redazione



I problemi alle articolazioni possono essere molto più che fastidiosi. Quando diventano cronici, infatti, finiscono con l'interferire con la vita sociale e lavorativa, fino a diventare invalidanti. Ecco perché proteggere le articolazioni è fondamentale. Ed ecco perché ho deciso di scrivere questo articolo, in cui troverai informazioni su:

alimenti per rinforzare le articolazioni;
attività per articolazioni in forma a tutte le età.
Cominciamo dal primo punto e andiamo a conoscere le proprietà di un alimento davvero speciale.
Il salmone, fonte di benessere per le articolazioni

Tra i consigli dei nutrizionisti, molto spesso compare il consumo regolare del salmone. Il motivo è che questo pesce ha davvero tante proprietà nutrizionali. Prima di tutto, è fonte di proteine nobili, ossia proteine che contengono tutti gli amminoacidi essenziali di cui abbiamo bisogno, sostanze che il nostro corpo non è in grado di sintetizzare e che quindi dobbiamo integrare attraverso il cibo.

Quasi il 70% della composizione del salmone è costituito da queste proteine complete, che sono fondamentali per mantenere la nostra massa muscolare. Già qui possiamo vedere un primo beneficio per le articolazioni: avere muscoli in forma, infatti, ci aiuta a gravare meno sulle articolazioni, perché riusciamo ad assumere posture corrette.

C'è, poi, quel rimanente 30% che è fatto di grassi. Attenzione, però, non si tratta di grassi nocivi ma dei cosiddetti grassi "buoni" omega 3. In 100 g di salmone ci sono circa 2 g di omega 3, il nostro fabbisogno giornaliero. Perché questi grassi sono così importanti per le articolazioni? Perché

svolgono una potente azione antiossidante che può essere sfruttata sia nella prevenzione che nella cura dei reumatismi articolari.

Viste le virtù degli omega 3, faccio una piccola parentesi per indicarti altri alimenti che ne sono ricchi: i semi di zucca, di sesamo, di chia e l'olio di lino, che però dovrebbe essere biologico e spremuto a freddo.
Ma torniamo al salmone… Ci sono altri motivi per cui questo pesce è qualificato come alimento "pro-articolazioni sane". Tra questi, il suo contenuto di vitamina D, che svolge un'attività antinfiammatoria che tutela le articolazioni.

Quanto salmone assumere per godere dei suoi benefici? La dose consigliata è di 100/120 g, due volte alla settimana. Puoi prepararlo al forno, alla griglia e al vapore.
Restiamo ancora nell'ambito dell'alimentazione per le articolazioni, ma passiamo al regno vegetale.
Articolazioni in forma con l'aloe vera e col minestrone della nonna

Dal regno delle piante raccogliamo più di qualche buona abitudine per rinforzare le nostre articolazioni. Cominciamo col parlare dell'aloe vera. Le virtù di questa pianta sono innumerevoli e il suo gel svolge una formidabile azione protettiva sulle articolazioni, poiché ricco di mucopolisaccaridi, molecole dalla forte capacità idratante. Questa caratteristica favorisce le articolazioni perché sembra che fortifichi e doni proprietà lubrificante al tessuto connettivo che le avvolge anche se queste proprietà sono ancora oggetto di studio.

Se per reperire un gel di aloe vera di buona qualità dovrai rivolgerti a negozi specializzati, ti basterà andare dal tuo fruttivendolo di fiducia per far scorta di alcuni sali minerali che fortificano le articolazioni:
lo zolfo, che si trova nelle verdure che fanno parte della famiglia delle Crucifere (cavoli, broccoli…) e delle Liliacee (asparagi, cipolla, porro, erba cipollina…);

il magnesio,che abbonda in alcuni legumi, come i piselli;
il silicio, contenuto nella frutta secca, che rinforza ossa, articolazioni e cartilagine.
Altra sostanza benefica è la glucosammina, che si produce con la cottura lunga dei vegetali. Quindi porta a tavola minestroni e zuppe: ti aiuteranno a idratare le articolazioni e a sostenere il processo di rigenerazione della cartilagine.

A proposito di idratazione… Ho scritto un approfondimento sull'importanza dell'acqua per la salutedi tutto il nostro organismo e per il benessere dei muscoli. Idratarsi in modo corretto fa bene anche alle articolazioni. L'acqua aiuta a lubrificarle e favorisce così la loro mobilità. Bisogna ricordarsene sempre, ma ancor più d'estate, quando il caldo ci fa perdere liquidi e sali minerali.

Direi che sull'alimentazione abbiamo detto abbastanza. Ora alziamoci da tavola e… mettiamoci in movimento!
Quali attività fanno bene alle articolazioni

L'attività fisica dovrebbe essere sempre svolta tenendo conto delle esigenze individuali. Te lo dico perché non è detto che le attività che sto per elencarti facciano al caso tuo, soprattutto se soffri già di problemi alle articolazioni. Prima di cominciare a fare moto, quindi, ti consiglio di consultare il tuo medico. Fatta questa premessa, ecco tre discipline che possono aiutare nella missione "articolazioni forti e sane":

ginnastica posturale: tonificando i muscoli e migliorando la postura, questo tipo di ginnastica elimina lo stress dalle articolazioni;
camminata: questa attività ha molti benefici per la salute; come nel caso della ginnastica posturale, le

articolazioni traggono vantaggio indirettamente, grazie al rinforzo muscolare e grazie al fatto che camminare aiuta a tenere sotto controllo il peso;

attività in acqua: possono essere utili anche per chi ha già articolazioni sofferenti a causa dell'artrosi, perché aiutano a mantenere la mobilità articolare ma non sottopongono le articolazioni a un carico eccessivo.

Ricorda: se sai già di avere articolazioni "sensibili", quando fai sport proteggile indossando prodotti di sostegno e contenzione e… con il buon senso (non esagerare!).

Come promesso, ti ho parlato sia di alimenti che di attività per la salute delle tue articolazioni. Ora non ti resta che prendere nota e parlarne con il tuo medico.

Notizia segnalata da (Gibaud)

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/ecco-cosa-fa-bene-alle-articolazioni-e-come-rinforzarle/117150