

SALUTE Due milioni di italiani soffrono di lombalgia. Un dolore acuto che può colpire a ogni età.

SE LA VITA È TROPPO SEDENTARIA, È IL MAL DI SCHIENA

Attività sportiva ed esercizi di ginnastica aiutano a prevenire il problema. Ed evitare



Servizio di **Stefania Rattazzi**
 Milano - Settembre

Soffrire di mal di schiena è uno di quei malesseri che possono rendere la giornata davvero pesante e difficile. Può colpire a tutte le età, ma si fa sentire in particolare dopo i 50 anni, ovvero quando le attività fisiche si riducono e può insorgere l'artrosi.

Muoversi fa bene alle vertebre

«Dalle ultime ricerche presentate recentemente in Svezia durante un congresso medico sul tema, sembra proprio che il mal di schiena non risparmi neanche gli over cinquantenni più attivi e attenti alla salute. Uno studio ha dimostrato che chi non fuma o ha smesso gode di un miglioramento dei dolori alla schiena. I non fumatori hanno una ossigenazione della colonna vertebrale migliore e poi, di solito, chi non ha il vizio delle sigarette conduce anche uno stile di vita più sano», commenta il dottor Stefano Negrini, direttore scientifico dell'Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale. Ma vediamo quali sono i principali motivi che causano questo fastidioso disturbo.

«I tessuti che compongono la colonna vertebrale sono più di novecento. Stabilire quindi cosa provoca esattamente il mal di schiena non è semplice. Ma si può affermare che la lombalgia ha due forme: acuta oppure cronica. Nel primo caso compare improvvisamente e dura circa 15 giorni. Di solito è dovuta a una lesione di una delle strutture della colonna data magari da un intenso sforzo fisico o da tanti piccoli e ripetuti. Nel secondo,

invece, il dolore è sempre presente a causa di una perdita di equilibrio nelle strutture della colonna vertebrale», spiega il dottor Negrini. Non si sa mai esattamente che cosa scateni questo disequilibrio, ma sappiamo che, per esempio, dopo i 50 anni uno dei motivi può essere l'artrosi, ovvero la degenerazione delle strutture tra una vertebra e l'altra. Non si tratta di una causa diretta della lombalgia, ma di una condizione che predispone al problema. «I dischi intervertebrali separano tra loro le vertebre evitando che "sfregino" l'una contro l'altra e ricevono ossigeno non dal sangue, ma dai tessuti circostanti. Quindi se si fa una vita molto sedentaria, viene meno quel meccanismo a pompa che favorisce l'afflusso di ossigeno, rendendo i dischi meno funzionali e causando dolori. L'inattività, inoltre, può predisporre all'obesità e un peso eccessivo grava proprio sulla parte lombare aprendo la strada al fastidio cronico», aggiunge il dottor Negrini.

Molto nuoto e poco tennis

Non tutti sanno che è proprio il movimento a evitare di rimanere bloccati dai dolori. I medici infatti prescrivono farmaci antidolorifici e antinfiammatori per tornare attivi prima possibile. Non c'è niente di peggio per chi soffre di mal di schiena che rimanere a letto. Mentre praticare con costanza uno sport è sicuramente un toccasana. Vanno bene quasi tutte le discipline, ma importante è praticarle in maniera graduale. Sfatiamo, però, alcuni falsi miti. Il nuoto è ottimo nella fase acuta del dolore,

BRUTTI SONNI

Anche una cattiva postura durante le ore di sonno può causare una lombalgia. Per evitare problemi, bisogna stare distesi correttamente
 • non usare un materasso troppo rigido.

Però, dopo i cinquanta il rischio diventa maggiore

CHE SI METTE AL LAVORO

di dormire su materassi troppo rigidi

Niente più vampate di calore con l'omeopatia

Un concreto aiuto contro le vampate ed altri disturbi tipici, soprattutto del periodo che precede la menopausa, può arrivare dalla medicina omeopatica.

«Se la donna non è ancora in menopausa, ma ci si sta avvicinando, si possono prescrivere delle diluizioni omeopatiche di ormoni, come per esempio *Fms* oppure *Folliculinum*. La diluizione e il dosaggio corretto devono essere prescritti dal medico caso per caso», spiega il dottor Giancarlo Balzano, ginecologo e omeopata di Roma. Per prevenire i disturbi meglio agire prima. Quando dunque si presenta un ciclo irregolare oltre i



quarant'anni i medicinali omeopatici fanno molto bene. Il *Lachesis* è utile quando le mestruazioni sono scarse e accompagnate da mal di testa o cambi dell'umore.

Invece, se l'ovulazione è dolorosa e il ciclo è abbondante c'è la *Actaea racemosa*. E negli altri casi, spesso, si utilizza dell'*Ignatia*. Se poi alle irregolarità mestruali, si aggiungono secchezza vaginale e vampate, si ricorre a *Septa*. «In ogni caso, la diluizione e il dosaggio devono essere sempre personalizzati dal medico a seconda delle caratteristiche della donna», conclude il dottor Balzano.

e in generale è un'attività che sviluppa tutti i muscoli in modo omogeneo, ma purtroppo in alcuni casi non basta. «È sempre opportuno integrare con un allenamento personalizzato in palestra», consiglia Negrini. Da evitare, invece, corsa e tennis. La prima può causare dei traumi alla colonna, mentre il tennis costringe a torsioni pericolose. Chi non ama fare sport può puntare su degli esercizi ad hoc di ginnastica.

I più noti ed efficaci sono quelli della *Back School*, un

metodo nato negli anni Settanta in Svezia, ancora oggi molto utilizzato. Ma prima di arrivare a questo si può evitare il problema assumendo tutti i giorni delle posizioni corrette. La più innaturale è quando si sta seduti, perché cambia la curvatura della colonna. Proprio per questo è importante cercare di stare con la schiena dritta. Meglio, poi, cambiare postura e alzarsi spesso dalla sedia. Per dormire il materasso deve sostenere, ma non deve essere troppo rigido.