

Glucosammina solfato

Ricostruzione delle cartilagini articolari

La glucosammina solfato è il trattamento nutrizionale d'elezione per le osteoartriti, ed è oggi uno dei supplementi nutrizionali più venduti e richiesti in Nordamerica. Il suo tasso di successo è in effetti impressionante, ed è confermato da un'ampia mole di studi.

Le articolazioni sane producono da sole una sufficiente quantità di glucosammina, che è un ingrediente essenziale delle cartilagini. Ma quando la capacità di produzione endogena di glucosammina viene meno, il corpo perde anche la capacità di produrre cartilagine, con il risultato che le ossa articolari, non più protette dai cuscini cartilaginei, iniziano a sfregare gli uni contro gli altri, generando infiammazione, dolore e degenerazione delle articolazioni stesse. Gli artritici sono in effetti fortemente carenti di glucosammina, al punto che quando la degenerazione osteoarticolare è già avanzata, la produzione endogena di glucosammina può anche cessare completamente. La reintegrazione nutrizionale di questo essenziale ingrediente ha la capacità di far regredire la degenerazione osteoarticolare, con un'efficacia che non ha precedenti nella storia¹.

I FANS (farmaci antinfiammatori non steroidei), pur apportando un sollievo iniziale temporaneo, hanno tali effetti collaterali da poter essere considerati ai primi posti dei farmaci iatrogeni, causando danni al fegato, ulcere, danni renali e morte (ogni anno 20.000 persone muoiono solo in Nordamerica a causa di questi farmaci)². La glucosammina ha dimostrato non solo di far regredire la degenerazione osteoarticolare, ma addirittura, in studi clinici controllati, di

attenuare il dolore e aumentare la mobilità articolare in misura superiore ai farmaci, e senza nessuno degli effetti collaterali di questi ultimi³.

Gli effetti benefici della glucosammina non si notano immediatamente, e può essere necessario attendere da 2 a 6 mesi di somministrazione prima di vedere importanti risultati, ma questo tempo può essere notevolmente ridotto se viene usata in specifici protocolli più ampi (vedi Programma Osteoarticolare Algovit). In uno studio comparativo di 8 settimane, i pazienti a cui fu somministrato ibuprofen riportarono inizialmente di sentirsi meglio di quelli a cui fu somministrata glucosammina. Ma al termine dello studio, i secondi ebbero un miglioramento del dolore notevole, mentre la situazione dolorifica dei primi peggiorò. I ricercatori notarono anche che le articolazioni dei pazienti sottoposti alla somministrazione di glucosammina avevano iniziato a rigenerarsi, cosa ovviamente mai verificatasi con ibuprofen o altri farmaci antinfiammatori⁴. Anche i più recenti studi sulla glucosammina hanno confermato la sua efficacia nei confronti delle osteoartriti⁵.

Il dosaggio massimo utilizzato negli studi per la glucosammina utilizzata da sola è di 1,5 gr. al dì; per la condroitina di 1,2 gr. Ma queste quantità si riducono quando le due sostanze siano usate assieme, e ancora di più quando inserite in protocolli più ampi che includano altre sostanze antinfiammatorie (Protezym) e capaci di stimolare la rigenerazione endogena delle cartilagini (Summa).

Condroitina solfato

Azione antinfiammatoria

La condroitina solfato è in effetti una sostanza composta, il cui principale costituente sono molecole di zuccheri complessi, i glicamminoglicani. La condroitina solfato è, assieme alla glucosammina, il principale costituente delle cartilagini, e dunque svolge un'azione simile alla glucosammina, con la quale lavora in sinergia. Come e più della glucosammina, la condroitina, oltre che rigenerare le cartilagini, svolge anche un'azione antinfiammatoria. In un importante studio con oltre 200 partecipanti, la condroitina non solo fu responsabile di una

radicale riduzione del dolore, ma la sua azione antinfiammatoria consentì ai partecipanti di muovere con maggiore libertà le articolazioni interessate⁶. Negli ultimi sette studi a doppio cieco, la condroitina ha dimostrato una chiara efficacia contro le osteoartriti dei fianchi e delle ginocchia⁷. Oltre a ciò, la condroitina solfato ha mostrato una azione significativa anche nei confronti della gotta, contribuendo alla riduzione della produzione di acido urico⁸, e nella prevenzione dei tumori⁹.

NOTE

1. Brooks P. et al., *Journal of Rheumatology*, 1982; 9: 3-5. Bucci L., *Nutrition report*, 1996; 14 (1): 8.
2. Newman M.L., *The Lancet*, 1985; 2: 11-13.
3. Tapadinhas M., et al. *Pharmatherapeutica*, 1982; 3(3):157.
4. Drovanti A., et al. *Clinical Therapeutics*, 1980; 3: 260-72.
5. Towheed TE, Anastassiades TP, *J Rheumatol*, 1999 Nov; 26(11): 2294-7
6. Oliverieri U., et al. *Drugs in Experimental and Clinical Research*, 1991; 17(1): 45.
7. Towheed TE, Anastassiades TP, *J Rheumatol*, 1999 Nov; 26(11): 2294-7.
8. Pipitone V., *Drugs in Experimental and Clinical Research*, 1991; 17(1): 3.
9. Tsubura E., et al., *Chemical Abstracts*, 1977; 86: 65688a.