

DR. JOCELYN WITTSTEIN  
SYDNEY NITZKORSKI

# Sănătatea oaselor și articulațiilor

Planul complet  
pentru a preveni  
și a trata  
osteoporoza  
și artrita

Traducere din limba engleză de  
Andreea Rosemarie Lutic

TREI



# Cuprins

Notă către cititori.....	9
Introducere .....	11

## PARTEA ÎNTÂI. SĂ ÎNCEPEM

1 Noțiuni de bază despre oase și articulații.....	19
---	----

## PARTEA A DOUA. HRĂNEȘTE-TE CORECT

2 Noul tău stil culinar antiinflamator.....	35
3 Alimente care întăresc oasele.....	53
4 Rolul altor micronutrienți și alimente.....	68
5 Rețete .....	76

## PARTEA A TREIA. FĂ MIȘCARE

6 Cum să devii mai activ.....	147
7 Mobilitate mai bună: exerciții pentru trunchi și echilibru.....	153
8 Exerciții de forță pentru creșterea densității osoase .....	196
9 Seturi de exerciții pentru alinarea durerilor articulare.....	251
Epilog. Fă progrese.....	270
<i>Mulțumiri</i> .....	292
<i>Bibliografie</i> .....	295

## Notă către cititori

Această carte reprezintă o sursă de informații generale. Conținutul ei are un scop pur informativ și nu este menit să diagnosticheze, trateze, vindece sau prevină nicio afecțiune sau boală, ori să înlocuiască recomandările medicale personalizate din partea specialiștilor. Te rugăm să te consulți cu medicul tău înainte de a aplica sfaturile de sănătate din această carte. Nici editorul, nici autorii cărții nu garantează corectitudinea, eficacitatea sau valabilitatea niciuneia dintre recomandări, în nicio privință. Nu ignora sfaturile medicale de specialitate și nu amâna căutarea unui tratament medical ca urmare a ceea ce citești în această carte. Editura și autorii nu oferă și nu garantează în niciun fel, direct sau indirect, informațiile prezentate și nu oferă garanții referitoare la eficacitatea medicală a sfaturilor în ce privește afecțiuni determinate.

# Introducere

Aproape toți vom suferi de artrită sau osteoporoză la un moment dat. Orice persoană în vârstă de peste 50 de ani are o predispoziție la *ambele* probleme. Osteoartrita, cea mai răspândită afecțiune articulară din America, poate cauza dureri cronice și infirmitate. Conform Centrului pentru Prevenirea și Controlul Bolilor, unu din patru adulți suferă într-un anumit grad de osteoartrită. Fundația Internațională a Osteoporozei raportează că una din trei femei și unu din cinci bărbați în vârstă de peste 50 de ani va suferi o fractură asociată cu osteoporoza. Artrita și osteoporoza presupun costuri mari, nu doar pe plan financiar, ci și în ceea ce privește sănătatea și calitatea vieții. Nu afectează doar capacitatea de a desfășura activități de agrement, ci și mobilitatea cotidiană, echilibrul emoțional și longevitatea. Ce ar putea fi mai important decât să-ți miști corpul ușor și fără dureri?

În special femeile la menopauză sunt predispușe la dureri articulare și osteoporoză. Într-un studiu randomizat asupra durerilor articulare și terapiei de substituție cu estrogen realizat de Women's Health Initiative, nu mai puțin de 77 % dintre femeile la menopauză au raportat dureri articulare. Odată cu instalarea menopauzei, densitatea osoasă scade rapid, iar femeile devin extrem de vulnerabile la osteoporoză. Majoritatea fracturilor de șold osteoporotice afectează femeile. Generațiile anterioare priveau menopauza ca pe un eveniment trecător, fără să dea atenția cuvenită consecințelor de durată ale modificării nivelurilor hormonale, printre care se numără scăderea accelerată a densității osoase, creșterea incidenței osteoporozei, a fracturilor cauzate de fragilitatea oaselor și a artritei apărute la menopauză. Dar în ziua de azi femeile trecute de menopauză vor să-și îmbunătățească starea

de sănătate adoptând un anumit stil de viață și anumite tratamente medicale. Ele știu că sănătatea oaselor și a articulațiilor este importantă. Din moment ce citești această carte, știi și *tu* cât de mult contează sănătatea oaselor și a articulațiilor.

Nenumăratele forumuri online, articole și cărți despre durerile articulare și sănătatea sistemului osos arată că oamenii au nevoie de surse de încredere. Dar de unde să începem și ce e de făcut? Dacă ne uităm pe internet, suntem copleșiți de informații, iar a naviga prin ele este ca și cum ne-am cufunda într-un ocean. Nu putem lăsa protecția oaselor și a articulațiilor noastre la voia întâmplării sau pe seama unui algoritm de căutare. Avem nevoie și de altceva decât de informații disparate care, în unele cazuri, se pot dovedi incomplete, incorecte sau chiar periculoase. Chiar dacă medicul tău îți oferă informații corecte, e puțin probabil ca într-o vizită de 15 minute să obții soluții nuanțate, detaliate, ca să te protejezi cât mai bine.

Vestea bună este că poți face multe lucruri pentru a-ți optimiza sănătatea oaselor și a articulațiilor: schimbările alimentare potrivite, administrarea suplimentelor necesare, un program de exerciții fizice și așa mai departe. Sănătatea sistemului osos și cea a articulațiilor merg mână-n mână, dar puține surse de informare le tratează împreună. Multe cărți vorbesc despre sănătatea sistemului osos *sau* sănătatea articulațiilor, despre nutriție *sau* despre exerciții. Dar nu e nevoie să te implici într-un proiect de cercetare profesionist ca să aduni toate informațiile necesare pentru a reduce durerile articulare, a diminua riscul de fracturi și a-ți păstra mobilitatea. Ai nevoie de rețetele antiinflamatoare potrivite, care-ți susțin oasele și articulațiile, de exerciții fizice care favorizează densitatea osoasă, forța musculară și echilibrul, precum și de recomandări privind tratarea unor afecțiuni obișnuite — toate concentrate într-un singur loc.

Permite-ne să ne prezentăm: medicul și dieteticianul. Suntem Jocelyn Wittstein, doctor în medicină, chirurg ortoped specializat în medicină sportivă la facultatea de medicină a Universității Duke, și Sydney Nitzkowski, absolventă de masterat, dieteticiană autorizată, specialistă în dietetica

sportivă și instructoare de fitness din Hudson Valley, New York. Ne-am împrietenit în clasa a șaptea, când făceam parte dintr-o echipă de gimnastică. Prietenia noastră a continuat pe parcursul facultății, când Jocelyn a concurat pentru Universitatea Cornell, iar Sydney, pentru Universitatea Brown. După absolvire, ne-am continuat studiile în domenii diferite ale medicinei. Astăzi suntem amândouă mame cu o activitate profesională intensă și ne place să gătim pentru familiile noastre active. În această carte am condensat experiența, înțelepciunea și cunoștințele acumulate la un loc în peste 40 de ani, lucruri pe care alții le adună de obicei în formă fragmentată de la antrenorii personali, dieteticieni și chirurghi ortopezi.

Planul nostru complet pentru sănătatea oaselor și articulațiilor îți oferă un medic și un dietetician/instructor de fitness, care îți stau la dispoziție ori de câte ori vrei sfaturi eficiente, fundamentate științific, de la experți de încredere. Cartea reunește cu măiestrie tot ce trebuie să știi și să faci, sub forma unui program dinamic, ușor de urmat, care îți permite să-ți optimizezi în siguranță, la domiciliu, sănătatea sistemului osos și a articulațiilor. Planul constă din trei părți mobilizatoare: educație, ca să înțelegi ce se întâmplă în organismul tău și de ce; rețete care te ajută să combați inflamația și totodată să-ți sporești densitatea osoasă; exerciții fizice la îndemână, care favorizează echilibrul, mobilitatea și forța, reducând totodată riscul de suprasolicitări, leziuni sau căzături.

## **PARTEA ÎNTÂI: SĂ ÎNCEPEM**

Informația înseamnă putere, prin urmare această scurtă secțiune îți prezintă conceptele necesare pentru a aprecia cât de important este să-ți dezvolti masa osoasă și să combați inflamația. Dacă înțelegi artrita și osteoporoza, poți face schimbări pentru a reduce riscurile și simptomele acestor afecțiuni, scopul ultim fiind ameliorarea sau chiar

eliminarea lor, dacă e posibil. Pentru a-ți menține un sistem osos puternic și a reduce inflamația, trebuie să știi:

- de cât calciu ai nevoie zilnic
- de câtă vitamina D ai nevoie zilnic
- ce alți micronutrienți îți sunt necesari
- care sunt beneficiile fitoestrogenilor și ale terapiei hormonale pentru femeile la menopauză
- ce alimente au efect antiinflamator
- ce tipuri de exerciții fizice să faci și de ce

## PARTEA A DOUA: HRĂNEȘTE-TE CORECT

Învață despre sursele alimentare de calciu, vitamina D și alte substanțe care contribuie la sănătatea oaselor și a articulațiilor. Oferim sfaturi specifice despre cum să-ți faci provizii de ingrediente eficiente, care combat inflamația articulațiilor și scăderea densității osoase — inclusiv condimente antiinflamatoare, produse cu proprietăți deosebite și alimente proaspete —, urmate de idei de meniuri. Iată câteva idei principale:

- cele mai bune surse de calciu biodisponibil
- cele mai bune surse alimentare de vitamina D
- ce să mănânci pentru a obține ceilalți micronutrienți de care are nevoie organismul tău
- când și cum să iei suplimente de calciu și vitamina D dacă nu reușești să ți le asiguri din alimentație
- ce condimente și alimente au efect antiinflamator
- ce tipuri de alimente să eviți

În ultimul deceniu, dietele antiinflamatoare au devenit extrem de populare, dar nu există o dietă valabilă pentru toată lumea. În plus, nutriția influențează densitatea osoasă. O metodă de alimentație cu efect antiinflamator, focalizată doar pe articulații, poate neglija unii dintre cei mai obișnuiți nutrienți care susțin sănătatea oaselor. Planul nostru

combină beneficiile dietei antiinflamatoare pentru articulații cu suportul alimentar necesar sistemului osos. Mesele și gustările prezentate sunt delicioase, ușor de preparat și reprezintă niște instrumente eficiente pentru sănătate. Secțiunea de rețete cuprinde opțiuni pentru toate tipurile de diete — omnivoră, pe bază de carne de pasăre, pe bază de carne pește, vegetariană și vegană —, lăsând deoparte carnea roșie și alte alimente cu efect inflamator.

## PARTEA A TREIA: FĂ MIȘCARE

Această secțiune explorează exerciții fizice pe care le incluzi într-un program de fitness ce poate fi practicat de două până la de cinci ori pe săptămână, plus modificări și variante mai dificile ale acestora pentru trecerea de la nivelul începători la cel pentru avansați. Poți face toate exercițiile acasă, fără niciun echipament sau folosind doar un echipament minim. Aceste activități includ mișcări ce folosesc greutatea propriului corp și exerciții cu greutăți, concepute astfel încât să reducă la minimum riscul de traumatisme. Te vei concentra pe îmbunătățirea stabilității și a echilibrului, pentru a reduce riscul de căzături și fracturi, precum și pe dezvoltarea masei osoase și a forței musculare. Dacă ai anumite probleme articulare, îți poți adapta programul de fitness în mod corespunzător, focalizându-te pe mișcări de întindere și exerciții care ajută la reducerea durerilor de genunchi, spate, umeri și gât.

## EPILOG: FĂ PROGRESE

Aici îți oferim un ultim set de recomandări sub forma răspunsurilor la întrebări tipice, precum ce suplimente merită să iei, ponturi despre cum să respecti noua dietă și noul program de exerciții fizice și când să mergi la medic ca să profiți la maximum de consultație.

\*

Dacă vrei să previi durerile articulare și scăderea masei osoase înainte ca acestea să se transforme în probleme serioase, dacă prezinți factori de risc pentru osteoporoză sau dacă ai deja dureri articulare sau ai suferit fracturi osoase, cartea de față te poate ajuta. Programul nostru detaliat îți pune la dispoziție strategii proactive pentru a începe să-ți îmbunătățești sănătatea chiar din acest moment. Folosește-l pentru a obține informațiile și încrederea necesară ca să te bucuri tot restul vieții tale de oase mai puternice, articulații mai sănătoase și o mobilitate mai bună.

Hai să începem!

PARTEA ÎNTÂI  
**SĂ ÎNCEPEM**

## Noțiuni de bază despre oase și articulații

Pe măsură ce înaintezi în vârstă, oasele și articulațiile sănătoase contribuie la o calitate optimă a vieții. Uzura obișnuită a articulațiilor poate duce la artrită, mai ales dacă ai un istoric familial al acestei boli. Disconfortul și umflarea articulațiilor pot indica o artrită în fază incipientă, pe când scăderea densității osoase survine deseori pe neașteptate, manifestându-se prima oară sub forma unei fracturi de stres sau de fragilitate care te trage pe linie moartă. Densitatea osoasă scade în principal din cauza unor factori alimentari, a unor forme de activitate fizică și, în special la femei, a schimbărilor hormonale. O alimentație adecvată și un program de exerciții corespunzător, focalizate pe reducerea acestor riscuri și simptome, pot îmbunătăți sănătatea sistemului osos și a articulațiilor. Acest capitol conține două minighiduri, Totul despre sănătatea articulațiilor și Totul despre sănătatea oaselor, care oferă o vedere de ansamblu completă asupra acestor părți ale corpului și a modalităților incredibile în care funcționează împreună.

### TOTUL DESPRE SĂNĂTATEA ARTICULAȚIILOR

Cele mai frecvente întrebări despre articulații sunt (1) Ce tip de artrită am? și (2) Cum o pot preveni sau trata? Artrita și alte afecțiuni inflamatorii ale articulațiilor se împart în mai multe categorii. Tipul de artrită determină tipurile de tratamente adecvate.

## Tipuri de artrită

Istoricul familial, istoricul medical personal, o consultație fizică, rezultatele radiografiilor și, în unele cazuri, analizele de laborator pot contribui la identificarea tipului de artrită. Hai să examinăm diferitele forme de artrită ca să înțelegi caracteristicile fiecăreia.

### ***Osteoartrita***

Acest tip de artrită este consecința uzurii obișnuite a articulațiilor care survine odată cu vârsta. Apare în urma subțierii treptate a cartilajelor — suprafețele netede, glisante ale articulațiilor — și a îngustării spațiilor intraarticulare. Articulațiile afectate de osteoartrită pot fi rigide, umflate și dureroase. Mult mai puțin ereditară decât artrita reumatoidă, osteoartrita poate apărea totuși în anumite familii. Persoanele cu artrită incipientă remarcă adesea: „Cei din familia mea au genunchii slabi“ sau „Mama/tatăl meu a suferit intervenții de protezare a articulațiilor la 50 de ani“. Osteoartrita poate afecta una sau mai multe articulații. Nu este o boală sistemică, ci afectează articulații individuale ca urmare a uzurii din decursul timpului, a îmbătrânirii cartilajului, a alinierii articulare sau a unor traumatisme anterioare. În cele din urmă, oasele ajung în contact direct unul cu celălalt, ceea ce reprezintă faza avansată a osteoartritei (os pe os). În timp, osteoartrita poate duce la apariția de pinteni osoși — excrescențe osoase dureroase.

### ***Artrită reumatoidă***

În cazul acestei afecțiuni autoimune, deseori ereditară, sistemul imunitar atacă articulațiile. Diagnosticul este confirmat prin analize de laborator. Artrita reumatoidă este o boală sistemică inflamatorie, care de obicei afectează mai multe articulații, nu doar una sau două. Deseori, articulațiile afectate — de obicei cele de la mâini, în special primele