

Malattie reumatiche

Scopo del documento

Le malattie reumatiche sono tra le patologie a maggiore diffusione e, contemporaneamente, sono tra le meno conosciute.

Il presente documento presenta una breve sintesi delle caratteristiche delle malattie reumatiche ma, soprattutto, indirizza il lettore verso siti utili per accedere ad informazioni più complete ed aggiornate, consultare l'elenco dei centri di eccellenza nella cura delle specifiche patologie, conoscere eventuali diagnostiche, terapie e/o interventi all'avanguardia.

Potrete trovare il riferimento ai siti delle:

società scientifiche che si occupano della ricerca e cura delle specifiche malattie;

associazioni di pazienti che si occupano di informare, sostenere i diritti ed offrire supporto ai malati ed alle famiglie;

eventuali siti di riferimento, video e/o articoli che abbiamo reputato interessanti.

Cosa sono le malattie reumatiche

Le malattie reumatiche sono patologie caratterizzate dall'infiammazione di articolazioni, legamenti, tendini, ossa o muscoli e che in alcuni casi possono coinvolgere anche organi interni. Sono disturbi gravi, dolorosi, potenzialmente invalidanti che risultano in forte crescita nel nostro Paese. In totale colpiscono oltre cinque milioni di italiani.

Anche se non vanno considerate come patologie esclusivamente della terza età (possono colpire anche i bambini), gli anziani risultano particolarmente esposti. Nel nostro Paese il 32% degli over 65 utilizza farmaci antinfiammatori ed antireumatici per la cura, tra gli altri disturbi, di artriti e artrosi. Il 25% invece assume regolarmente vitamina D per contrastare l'osteoporosi.

Le malattie reumatiche sono un gruppo di oltre 150 diverse patologie, le più frequenti come artrosi, artriti e osteoporosi. Sono molto differenti tra di loro sia per come si manifestano (sintomi) sia per le cause che le determinano. Colpiscono soprattutto le articolazioni, lo scheletro e l'apparato muscolare, ma a volte coinvolgono anche organi interni ed altri tessuti.

Si possono dividere in quattro categorie:

- Malattie degenerative (come l'artrosi)
- Malattie infiammatorie (per esempio le artriti)
- Malattie autoimmuni sistemiche (anche definite connettiviti)
- Malattie dismetaboliche (come la gotta), legate a errori del ricambio di alcune sostanze endogene.

Fondamentale diagnosticare e curare il prima possibile

Nonostante siano così diffuse è ancora scarsa la consapevolezza da parte della popolazione italiana. La maggior parte delle persone attribuisce i sintomi dell'insorgenza di malattie reumatiche a semplici dolori provocati dall'età o dal clima.

Viceversa una maggiore conoscenza sarebbe fondamentale in quanto la diagnosi precoce e il tempestivo intervento terapeutico sono in grado di limitare notevolmente e in alcuni casi annullare la progressione del danno, con conseguente miglioramento della qualità di vita e della sopravvivenza delle persone colpite. L'intervento tardivo, difficilmente può incidere sui danni irreversibili già causati all'apparato locomotore e/o agli organi interni.

Non c'è modo di prevenire la predisposizione allo sviluppo delle malattie reumatiche, ma uno stile di vita sano, caratterizzato da un'alimentazione equilibrata e da una regolare attività fisica, può aiutare a contrastarne la comparsa.

Sintomi

Quasi tutte le patologie presentano alcuni sintomi caratteristici. I più frequenti sono:

- **dolori articolari e muscolari persistenti**
- **spossatezza e stanchezza**
- **rigidità articolare**

Chi ne soffre deve quindi rivolgersi il prima possibile ad un reumatologo. Oggi i pazienti e i medici hanno a disposizione cure che garantiscono la remissione della malattia e quindi permettono il ritorno ad una vita normale. Tuttavia, in molti casi gli specialisti sono costretti a intervenire quando la malattia ha già prodotto danni e le terapie risultano così meno efficaci.

Fattori di rischio

Alla base delle malattie reumatiche c'è una combinazione di fattori genetici e ambientali. Anche se si può nascere con una predisposizione al loro sviluppo, in genere è necessario uno stimolo esterno perché inizino a manifestarsi i primi sintomi. Fra i fattori ambientali coinvolti nell'esordio delle malattie reumatiche sono inclusi i virus, come il virus di Epstein-Barr che sembra essere responsabile dell'esordio del lupus eritematoso sistemico. Inoltre la maggiore incidenza nella popolazione femminile ha portato a ipotizzare che anche gli ormoni possano giocare un ruolo nello sviluppo di queste patologie.

Per approfondire e restare informati

La breve sintesi di cui sopra non ha la pretesa di essere esaustiva nel trattare la complessità e l'articolazione delle malattie reumatiche ma solo di introdurre alla consultazione di materiale di approfondimento di seguito riportato.

La **Società Italiana di Reumatologia (SIR)** <https://www.reumatologia.it/> si propone di potenziare e sviluppare progetti nell'ambito della ricerca scientifica, della formazione e dell'assistenza sanitaria in campo reumatologico. SIR incentiva e sollecita ogni iniziativa, pubblica o privata, intesa ad assistere il malato reumatico nonché a prevenire e curare le malattie reumatiche.

All'interno del loro sito si può trovare tra l'altro:

- le campagne informative sulle malattie reumatiche (a titolo di esempio si riporta quella del 2020) <https://www.reumatologia.it/obj/files/mreuma-nograzie/2020-OpuscoloDEFOver65.pdf>
- l'elenco dei centri di eccellenza per la reumatologia sul territorio nazionale <https://www.reumatologia.it/strutture.asp>
- link utili di natura associativa, scientifica o giuridica <https://www.reumatologia.it/link-utili>

La **ANMAR Associazione Nazionale Malati Reumatici** <https://www.anmar-italia.it/> nasce da un gruppo di pazienti e di medici che cercano, da oltre venti anni, di diffondere e favorire la conoscenza delle "Malattie Reumatiche" presso la Società, le Istituzioni Sanitarie e le Autorità Nazionali. Presta particolare attenzione alla sensibilizzazione dell'opinione pubblica attraverso importanti e fondamentali campagne informative, rivolte soprattutto alle difficoltà di gestire i diversi problemi collegati all'insorgenza e all'evoluzione di queste malattie.

Nel loro sito si possono trovare tra l'altro:

- le guide ai pazienti, opuscoli monografici che approfondiscono la singola patologia <https://www.anmar-italia.it/category/cosa-facciamo/guide-pazienti/>
- la video library, con articoli di approfondimento e sintesi di congressi scientifici <https://www.anmar-italia.it/category/chi-siamo/video-library/>
- news e doc: aggiornamenti sulla ricerca, dettagli normativi, notizie e testimonianze di pazienti <https://www.anmar-italia.it/category/news-doc/>
- lo psicologo risponde, un contatto a supporto di pazienti <https://www.anmar-italia.it/cosa-facciamo/lo-psicologo-risponde/>

La ALOMAR Associazione Lombarda Malati Reumatici <http://www.alomar.it/> ALOMAR ONLUS opera sul territorio lombardo grazie a una rete di volontari. Ha 7 sezioni territoriali (Legnano, Como, Bergamo, Varese, Milano, Sondrio, Mantova) e un presidio (Valcamonica), al fine di garantire lo sviluppo di una vera rete di sostegno.

Progetto Prevenzione ALDAI

Aprile 2021