

EFECTO DEL PESO SOBRE LAS ARTICULACIONES

¿Cómo afecta el peso a las articulaciones?

Las **rodillas**, principalmente, junto con las **caderas, tobillos y columna vertebral**, son las articulaciones del cuerpo que soportan mayor carga, es decir, mayor peso, de nuestro cuerpo.

Este **aumento de la carga** sobre las articulaciones puede provocar un **desgaste prematuro** del cartílago y de los huesos que forman parte de estas articulaciones produciendo **dolor, inflamación y limitando su movimiento**.

El **desgaste de las articulaciones** se produce de forma progresiva **con el paso del tiempo**, por lo que aparece con más frecuencia en personas mayores, sin embargo, el efecto del peso va a ser fundamental.

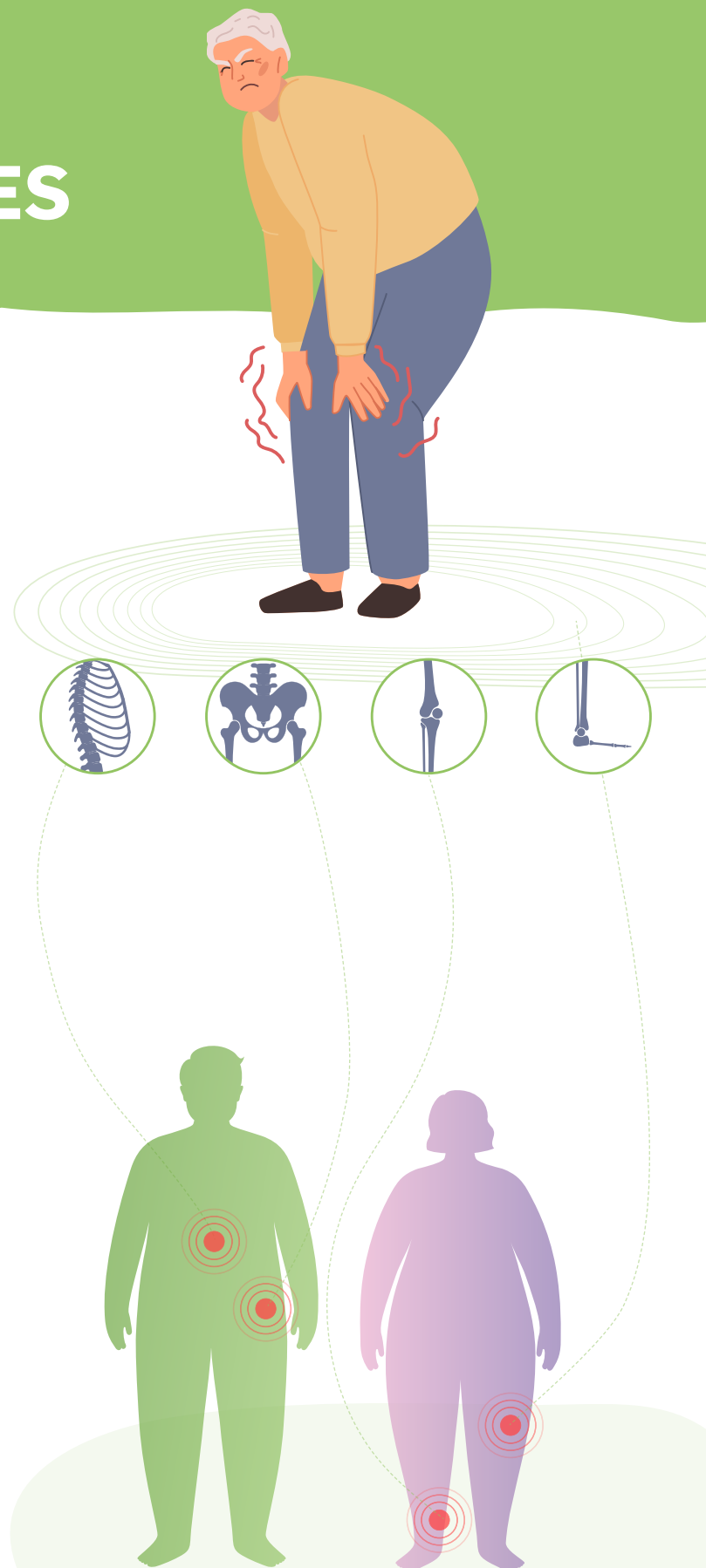
Artrosis y obesidad

La **obesidad** es uno de los **factores de riesgo** más determinantes para el desarrollo de **artrosis**.

En la obesidad se juntan, por un lado, la **sobrecarga mecánica** en la articulación y, por otro, la presencia de **moléculas con acción inflamatoria**, como la interleucina-6 (**IL-6**) y el Factor de Necrosis Tumoral alfa (**TNF- α**) y **adipocinas (leptina y adiponectina)** que se producen principalmente en el tejido adiposo y que derivan de un metabolismo alterado de las grasas que se produce en personas obesas.

Estas moléculas también parecen tener relación con otras enfermedades de tipo **inflamatorio y autoinmune**.

La **leptina** es conocida por ser la **hormona de la saciedad**, produce pérdida de apetito y de grasa, pero en el paciente obeso, los niveles de leptina en sangre son mayores y pierde su capacidad. Además, en personas con obesidad la leptina altera los procesos de remodelación de los huesos y favorece la destrucción del cartílago de las articulaciones.





Consejos de tu farmacéutic@



- 1. Mantén un peso corporal correcto:** la pérdida de 5 kg reduce un 50 % el riesgo de aparición de artrosis de rodilla.
- 2. Sigue una dieta mediterránea, variada, equilibrada** y que te proporcione nutrientes beneficiosos para tus articulaciones como vitaminas, calcio, ácidos grasos omega-3, etc., y mantente bien hidratado.
- 3. Mantente activo:** practica ejercicio físico adaptándolo a tu condición física y al estado de movilidad/dolor que te permita la articulación. Evita practicar deportes con alto impacto articular como por ejemplo correr, tenis, baloncesto, fútbol. En su lugar, practica natación, ciclismo, camina, haz yoga o pilates.
- 4. Aplica calor y frío en la articulación:** el calor ayuda a reducir la rigidez y mejora la flexibilidad mientras que el frío ayuda a reducir la inflamación.
- 5. Si utilizas medicación, sigue las pautas prescritas por tu médico** y no utilices analgésicos y antiinflamatorios que no necesitan receta sin consultar con tu médico o farmacéutico.
- 6. Sigue algunas medidas de higiene postural:** dormir en un colchón firme, evitar sillones y sofás demasiado blandos, usar sillas con respaldo recto que permitan conseguir una posición natural, etc.
- 7. Reposo:** solo es recomendable en las fases en las que el dolor es más intenso.
- 8. Evita sobrecargar las articulaciones:** no cojas peso excesivo, ni camines con este tipo de lastre.
- 9. Utiliza calzado adecuado:** cómodo, plano, con buena sujeción al pie y con una suela que amortigüe el impacto al caminar.
- 10.** Si el dolor es muy intenso o la rigidez en la articulación tarda mucho en desaparecer, **acude a tu médico para valoración y tratamiento.**

Referencias:

- King LK, March L, Anandacomarasamy A. Obesity & osteoarthritis. Indian J Med Res. 2013;138(2):185-93.
- Ait Eldjoudi D, Cordero Barreal A, Gonzalez-Rodríguez M, et al. Leptin in Osteoarthritis and Rheumatoid Arthritis: Player or Bystander? Int J Mol Sci. 2022 Mar 5;23(5):2859.

Con la colaboración de:

REIG  JOFRE
TRADITION OF INNOVATION

 **Farmacéuticos**
Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

Vocalía Nacional
de Alimentación

Vocalía Nacional
de Ortopedia