

## Le articolazioni ed il freddo

Scritto da Dott. Marco Ferraresi

Venerdì 09 Marzo 2012 23:12 - Ultimo aggiornamento Venerdì 09 Marzo 2012 23:18

---

*I nostro lettore Atorchia ci scrive:*

Buongiorno se possibile volevo un chiarimento per quanto riguarda il comportamento delle articolazioni con il freddo.

Io corro sempre con i pantaloncini corti, anche con le temperature di questi ultimi giorni e non percepisco la sensazione del freddo (alle gambe).

Mi è stato detto però che anche senza sentire freddo le articolazioni ne risentono. Insomma, le basse temperature non giovano alle ginocchia.

E' vera questa cosa? Se sì in che maniera il freddo (e da che temperatura) sollecita/deteriora le articolazioni?

Saluti.

-----  
**Risponde il Dottor Marco Ferraresi - Specialista in ortopedia e traumatologia**

*- Patologia Spalla e Ginocchio - Chirurgia Protetica Articolare - - Traumatologia Sportiva*

Le basse temperature e, specialmente gli sbalzi termici, non fanno bene alle articolazioni come non fanno bene all'organismo in generale se vengono ripetuti e se avvengono senza controllo.

Il freddo causa vasocostrizione periferica con riduzione dell'apporto circolatorio alla cute e ai muscoli e facilita contratture muscolari e strappi.

Il nostro apparato muscolare e articolare funziona al meglio se i tessuti vengono ben irrorati dal sangue e quindi quando sono bene ossigenati.

Anche il liquido sinoviale che lubrifica le articolazioni può subire modifiche della viscosità se esposto a freddo eccessivo.

E' bene evitare di vestirsi troppo perchè dobbiamo anche facilitare la perdita di calore che si crea con la corsa ma è sbagliato non coprirsi per niente con le basse temperature.

Il buon senso è sempre prezioso.