

GAS
communication

NOW PART OF
AIM COMMUNICATION

Rassegna Stampa



INDICE

FIRA

| | |
|---|---|
| 15/08/2022 Il Secolo XIX - Genova | 5 |
| Malattie reumatiche, al sole con prudenza: e attivit+ fisica da dosare | |
| 03/08/2022 L'identità | 7 |
| Reumatismi ecco il manuale per difendersi sotto l'ombrellone | |
| 28/07/2022 DIRE | 9 |
| Malattie reumatologiche, i consigli per un'estate "consapevole" | |

FIRA WEB

| | |
|---|----|
| 20/08/2022 unionesarda.it 06:00 | 12 |
| Il decalogo per rimediare agli imprevisti in spiaggia o durante le escursioni | |
| 09/08/2022 mohre.it 08:11 | 14 |
| Sole, mare, montagna e malattie reumatologiche: cosa fare? | |
| 09/08/2022 fortuneita.com 05:34 | 16 |
| Caldo, mare e montagna: decalogo per chi soffre di malattie reumatologiche | |
| 05/08/2022 Ok-salute.it 16:00 | 17 |
| Malattie reumatologiche: come comportarsi con sole, farmaci e altitudine | |
| 02/08/2022 internationalpress.altervista.org | 22 |
| SOLE, MARE, MONTAGNA E MALATTIE REUMATOLOGICHE: COSA FARE? | |
| 02/08/2022 harddoctor.wordpress.com | 23 |
| Sole, mare, montagna e malattie reumatologiche: cosa fare? - Il VADEMECUM di FIRA per vivere una vacanza consapevole | |
| 01/08/2022 ilfont.it 08:00 | 26 |
| Malattie reumatologiche, sole, mare e montagna: cosa fare? | |
| 01/08/2022 sanihelp.it | 29 |
| Malattie reumatologiche e vacanze | |

| | |
|--|----|
| 01/08/2022 medicalexcellencetv.it | 33 |
| Sole, mare, montagna e malattie reumatologiche | |
| 30/07/2022 pharmastar.it 17:43 | 36 |
| Malattie reumatiche: vademecum per una vacanza consapevole | |
| 30/07/2022 cosenzaok.it | 39 |
| Malattie reumatologiche, i consigli per un'estate tranquilla | |
| 29/07/2022 crotoneok.it 15:09 | 42 |
| Malattie reumatologiche, i consigli per un'estate "consapevole" | |
| 29/07/2022 ClicMedicina | 46 |
| Come affrontare sole, mare e montagna con le malattie reumatiche. I | |
| 29/07/2022 Respiro.news | 49 |
| Malattie reumatologiche, alcune indicazioni su come affrontare il periodo estivo | |
| 28/07/2022 italia-news.it 16:54 | 52 |
| SOLE MARE, MONTAGNA E MALATTIE REUMATOLOGICHE: COSA FARE? | |
| 28/07/2022 LeNews.info 15:06 | 57 |
| Sole, mare, montagna e malattie reumatologiche: cosa fare? Il vademecum di Fira | |
| 28/07/2022 imgpress.it 14:33 | 63 |
| SOLE, MARE, MONTAGNA E MALATTIE REUMATOLOGICHE: COSA FARE? VADEMECUM DI FIRA PER VIVERE UNA VACANZA CONSAPEVOLE | |
| 28/07/2022 milanopressit.com | 66 |
| SOLE, MARE, MONTAGNA E MALATTIE REUMATOLOGICHE: COSA FARE? | |

FIRA

3 articoli

I CONSIGLI DELL'ESPERTO

Malattie reumatiche, al sole con prudenza: e attività fisica da dosare

Infiammazioni e artrite reumatoide richiedono attenzione: occorre rivolgersi allo specialista prima di partire per le ferie

Federico Mereta

Non sono acciacchi di stagione, le malattie reumatiche. Ma non ci sono dubbi che condizioni come il lupus, la sclerodermia, l'artrite psoriasica e l'artrite reumatoide, solo per citare alcune di queste patologie, possano in alcuni casi risentire delle condizioni ambientali. Così in un'estate che ha visto susseguirsi giornate di caldo intenso ed umidità elevata, può essere importante ricordare le buone abitudini ed anche i potenziali nemici insospettabili che, in alcuni casi, possono peggiorare lo stato di benessere. Perché se è vero che una moderata attività fisica, un'alimentazione sana e la compagnia degli altri possono aiutarci, è innegabile che sole, caldo e altitudine possono nascondere qualche insidia. Ricordato che caso per caso occorre fare

riferimento allo specialista, gli esperti ricordano qualche semplice regola. In estate, infatti, si devono affrontare situazioni diverse dalla routine. «In questi casi, raccomandiamo di soppesare rischi e benefici, usando moderazione e buon senso, e di valutare insieme al proprio medico dubbi e opzioni» ricorda Carlomaurizio Montecucco, presidente di Fira (Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite) e ordinario di Reumatologia dell'Università di Pavia.

Per chi soffre di lupus e particolari infiammazioni del tessuto connettivo (con anticorpi SSA/Ro) bisogna fare attenzione al sole. I raggi solari infatti potrebbero peggiorare la si-

tuazione aggravare la malattia sia dal punto di vista cutaneo per il rischio di "lucite", infiammazione legata a intolleranza alle radiazioni del sole,

oltre che favorire una riattivazione della malattia negli organi interni. In questi casi si consiglia di essere particolarmente attenti, indossare cappelli e indumenti a maniche lunghe, evitare di uscire quando il sole è a picco (11-15), usare creme con protezione molto alta e stare all'ombra. Chi è in cura, in caso di lupus, connettiviti, artrite reumatoide, vasculiti, con farmaci antireumatici o con farmaci antinfiammatori non cortisonici, spesso usati nell'artrosi, come il ketoprofene, deve considerare che possono creare fotosensibilità. Cosa significa? Che si può indurre una reazione eccessiva all'esposizione al sole. In questo caso, è consigliabile evitare l'esposizione diretta al sole, ma al mare si può andare stando sotto ombrellone e mettendo spesso una crema con forte protezione. Il metotrexate,

molto usato in reumatologia (è il primo farmaco per artrite reumatoide e psoriasica), può indurre fotosensibilità su zone in precedenza scottate o nella zona di iniezione (per chi lo assume per via sottocutanea), quindi chi lo assume deve proteggersi con creme solari ad alta protezione particolarmente in quei punti. Per chi soffre di

psoriasi invece la luce del sole (i raggi UVA) ha un effetto benefico, quindi ci si può esporre, con moderazione. L'acqua di mare, contrariamente a

quanto si crede, non ha dei benefici diretti, solitamente si riscontra un miglioramento che è probabilmente collegato a una maggiore esposizione della pelle al sole.

Capitolo caldo. In genere l'alta temperatura migliora la percezione di benessere articolare e muscolare perché rende più elastici i tessuti, ma in realtà non provoca un vero effetto curativo sull'evoluzione dell'artrite e dell'artrosi. Chi soffre di artrosi può avere un beneficio dalla stagione calda, ma attenzione perché quando le articolazioni sono fortemente infiammate, come nel caso di una artrite attiva, non conviene esporle al calore, occorre aspettare una fase di remissione della malattia. Importante è però bere e non rischiare la disidratazione: chi soffre di malattie reumatiche sistemiche, che coinvolgono gli organi interni, tra cui i reni, deve bere spesso assumendo liquidi e con frutta e verdura. Chi assume poi il cortisone, ed è soggetto a crampi e sudorazione, deve fare attenzione a integrare sali minerali come magnesio e potassio. Ultima raccomandazione: ascoltiamo l'organismo, specie in montagna. E non affaticiamoci troppo, evitando di proporci mete difficili da raggiungere. «Le attività all'aria aperta, le passeggiate e una moderata attività fisica fanno bene, proteggendosi dal sole e dal caldo, e non si deve avere paura di affrontarle, ascoltando il proprio corpo» conclude Montecucco. «Occorre infatti ricordarsi di rispettare il dolore: se fare un esercizio provoca dolore, vuol dire che l'articolazione non è anco-



ra in grado di sopportare quell'esercizio e quindi occorre fermarsi e fare altro». —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Proteggiamo le articolazioni a tavola



Pesce, frutta, vegetali, olio di oliva
aiuterebbero a proteggere dall'artrite, chi consuma frequentemente questi alimenti avrebbe un rischio minore chi invece segue dieta meno "sane e protettive"

Cacao
presenta interessanti proprietà antiossidanti, che sono principalmente attribuite al contenuto di flavonoidi come epicatechina, catechina e procianidine. In provetta regola la secrezione di mediatori dell'infiammazione

Peperoncino piccante
contiene capsaicina e aiuta contro l'infiammazione, favorendo l'aumento del numero di importanti cellule come i macrofagi anti-infiammatori

L'EGO - HUB

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



LAURETANA
L'acqua più leggera d'Europa

L'Identità

LAURETANA
L'acqua più leggera d'Europa

ANNO VII - NUMERO 145 - € 1,50

MERCOLEDÌ 3 AGOSTO 2022

TENSIONE NELL'INDO-PACIFICO

Pelosi a Taiwan, e ora è guanto di sfida alla Cina

Ferruto a pagina 7



COLPO AD AL QAEDA

L'uccisione di Al-Zawahiri I talebani accusano gli Usa

a pagina 7



Dossier

Lavoro nero in 7 imprese su 10 Un business da 76 miliardi

di Giovanni Vasso



Il volume economico del lavoro sommerso è pari a 76 miliardi di euro e quasi sette aziende su dieci non sarebbero completamente in regola con le assunzioni.

Intervistato dalla web tv dei consulenti del lavoro, il direttore dell'Ispezzione nazionale del Lavoro Bruno Giordano ha affermato che "la voce lavoro all'interno della più ampia categoria dell'economia sommersa vale 76 miliardi di euro ogni anno". Quindi ha poi tirato in ballo le imprese e ha spiegato: "Quasi sette aziende su dieci hanno qualche irregolarità nei rapporti di lavoro. Una realtà da contrastare fermamente ed efficacemente".

Un'analisi che non è del tutto condivisa da Angelo Detana, presidente di Confassociazioni: "Troppe sette imprese su dieci, 76 miliardi? Questa è una stima 'preudente'".

a pagina 8

IL COMPAGNO



KALENDA

MONTECARLO BARBERA PASQUETTI

Torna a casa Carlo e fra i democratici è già diventato il compagno Calenda. Il leader di Azione, dopo aver chiuso l'accordo col Partito Democratico, s'innalza il sogno di chi aveva immaginato "Azione" la base su cui costruire la nuova casa dei moderati. "Er premier", nella conferenza stampa tenutasi nel pomeriggio di ieri, svela ogni dubbio, toglie la maschera e ritorna laddove è cresciuto politicamente e dove in fondo è sempre stato. Svelato, quindi, il piano dell'ex ministro, che non è mai stato quello di dar vita a un terzo polo, ma di cambiare gli equilibri all'interno del Nazareno.

a pagina 2

E ora a destra trema l'intesa La pazza idea del "centrone"

di Edoardo Sirignano

L'accordo in seno al centrosinistra rischia di terremotare l'intesa nella coalizione di centrodestra. La riunione di ieri è terminata anzitempo a causa dell'Udc Cesa, che ha lasciato la compagnia in polemica con gli alleati per il

trattamento riservato al suo partito nella distribuzione dei collegi. E ora si affaccia a sorpresa l'ipotesi di un listone di centro che potrebbe anche andare da solo alle elezioni. "La partita è tutt'altro che scontata", dicono i centristi al termine della giornata

a pagina 2

Il caso Ombre russe

GLI 007 DEVIATI E QUEI DOSSIER CHE IMBARAZZANO GABRIELLI

di Rita Cavallaro

C'è la mano dei servizi segreti devianti dietro la vicenda delle "ombre russe", la speculazione giornalistica sulla presunta collaborazione

ne con i russi dell'intelligence italiana dietro la caduta del governo Draghi

a pagina 5

CENTRO IN FRANTUMI

L'ape Di Maio vola nelle liste del Pd per salvarsi la poltrona E c'è il rebus Renzi

Cavallaro a pagina 5



(© Imagoeconomica)

ITALIA VIOLENTA

Esecuzione al bar Il killer spara tra i tavolini Ucciso architetto

Al parco con il killer: sangue e piombo a Pescara, ucciso un architetto, gravissimo un'8enne che lotta tra la vita e la morte in ospedale. L'agguato si è verificato nella serata di lunedì. In pieno centro cittadino, davanti a un bar.

a pagina 9

VACANZE ITALIANE

Da Venezia a Capri, l'estate dei Vip

Come al solito, l'estate dei Vip mondiali si consuma in Italia. Da Capri a Venezia tutte le star internazionali amano trascorrere le loro vacanze nel nostro Paese. Le cartoline italiane ci sono tutte: dal ponte di Rialto, a Venezia, al castello di Reschio in Umbria, dai faraglioni di Capri, ai tramonti di Positano. E poi Ponte Vecchio a Firenze, i tramonti su Ischia e Fintromontabile Roma. Da Mariah Carey a Alex Rodriguez e Kate Hudson.

Santini a pagina 12

L'ESPERTO

Reumatismi ecco il manuale per difendersi sotto l'ombrellone



In Italia sono ben 15 milioni i pazienti con patologie reumatiche.

I consigli del prof. Carlomaurizio Montecaccos, presidente di Fira Orlus per affrontare al meglio la bella stagione.

Mammaliti a pagina 11

La leggerezza è nella nostra natura

14 mg/l

LAURETANA

L'acqua più leggera d'Europa

L'identità

MERCOLEDÌ 3 AGOSTO 2022

FOCUS

11

SALUTE E BENESSERE



di Giorgio Mammoliti

In Italia i pazienti reumatologici sono oltre quindici milioni. Si tratta di disturbi a carattere cronico e se ne contano ben cinquantacinque diverse tipologie. Spesso l'origine è ancora sconosciuta e gli effetti riguardano in particolare la popolazione femminile ma non solo. Tra le patologie reumatiche più note troviamo ad esempio le artriti, l'artrite psoriasica, il lupus e la sclerosi sistemica. La letteratura medica ci insegna che la sintomatologia legata a queste malattie può avere pesanti riflessi sulla qualità della vita dei singoli pazienti in particolare modo d'estate. Pertanto durante la bella stagione si rendono necessarie alcune accortezze da adottare sia in base alla diffusione di cui si soffre sia in base al trattamento farmacologico cui si è sottoposti. La luce del sole, l'altitudine e il caldo possono creare davvero complicazioni? Per fare il punto della situazione interv-

Malattie reumatiche, ecco come affrontare l'estate

Nei paesi occidentali rappresentano la prima causa di disabilità. Sono ad alto impatto sociale, sia per i costi che per il numero di malati



Negli ultimi anni la ricerca reumatologica ha fatto enormi progressi nell'identificazione delle cause delle principali malattie reumatologiche con ricadute cliniche

determinanti nell'identificazione di nuovi markers diagnostici e di nuovi presidi terapeutici che hanno contribuito a migliorare la vita dei pazienti.

scatenando una reazione eccessiva all'esposizione al sole. In questo caso, è consigliabile evitare l'esposizione diretta al sole, ma al mare si può andare stando sotto ombrellone e mettendo spesso una crema con forte protezione. Il metotrexato, molto usato in reumatologia (è il primo farmaco per artrite reumatoide e psoriasica), può indurre fo-

tosensibilità su zone in precedenza scottate o nella zona d'iniezione (per chi lo assume per via sottocutanea), quindi chi lo assume deve proteggersi con creme solari ad alta protezione particolarmente in quei punti. Per chi soffre di psoriasi invece, la luce del sole (i raggi UVA) ha un effetto benefico, quindi ci si può esporre, con moderazio-

ne. L'acqua di mare, contrariamente a quanto si crede, non ha dei benefici diretti, solitamente si riscontra un miglioramento che è probabilmente collegato a una maggiore esposizione della pelle al sole.

Il caldo fa davvero bene a chi soffre di "reumatismi"?

Il caldo migliora la percezione di benessere articolare e muscolare perché rende più elastici i tessuti, ma in realtà non provoca un vero effetto curativo sull'evoluzione dell'artrite e dell'artrosi. Chi soffre di artrosi può avere un beneficio dalla stagione calda ma attenzione perché quando le articolazioni sono fortemente infiammate, come nel caso di un'artrite attiva, non conviene esporle al calore: occorre aspettare una fase di remissione della malattia.

Importante evitare di andare in disidratazione: chi soffre di malattie reumatiche sistemiche, che coinvolgono gli organi inter-

I casi aumentano con l'avanzare dell'età senza risparmiare giovani e bambini

stiamo il Prof. Carlomaurizio Montecucco, Presidente di FIRA Onlus (Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite) ordinario di Reumatologia, Direttore del Dipartimento di Medicina Interna e Terapia Medica dell'Università di Pavia e Direttore Strutturale Complessa di Reumatologia al Policlinico S. Matteo.

Professore, come deve comportarsi d'estate un paziente affetto da malattie reumatiche?

L'obiettivo dei reumatologi è consentire ai pazienti di avere una buona qualità di vita, senza troppe limitazioni, grazie a una corretta gestione della patologia. In estate, però, si devono affrontare situazioni diverse dalle abitudini quotidiane, sia per il clima che è sempre più marcato, sia per le esperienze nuove che si ha l'opportunità di fare. In questi casi, raccomandiamo di soppesare bene rischi e benefici, usando moderazione e buon senso, e di valutarle insieme al proprio medico e specialisti dubbi e opzioni così da evitare possibili disagi.

Esposizione al sole. Sì o no?

Per chi soffre di Lupus e connettiviti con anticorpi SSA/Ro l'esposizione al sole non è indicata, può aggravare la malattia sia dal punto di vista cutaneo (alcuni dermi soffrono di luce, con intolleranza ai raggi solari), può riattivare la malattia negli organi interni. In questi casi si consiglia di essere particolarmente attenti, indossare cappelli e indumenti a maniche lunghe, evitare di uscire quando il sole è a picco (tra le ore undici e le ore quindici), usare creme con protezione molto alta e stare all'ombra.

Chi è in cura, in caso di lupus, connettiviti, artrite reumatoide, vasculiti, con farmaci antireumatici come l'idrossiclorochina (salita agli onori delle cronache in quanto presunto rimedio per il covid, mai dimostratoscientificamente) o con farmaci antinfiammatori non cortisonici, spesso usati nell'artrosi, come il ketoprofene, deve considerare che possono creare fotosensibilità,

Per infiammazione e dolore sono la seconda causa assoluta di prescrizione

Un libro rivelazione sull'Arte Contemporanea e le sue regole che segna un passaggio importante per la visione e la storia culturale del nostro Paese



manfrediedizioni.it



MANFREDI EDIZIONI

Amazon, Bn
Hoepfl, La Feltrinelli
Mondadori, Webster
e nelle migliori librerie
anche in prenotazione

ni, tra cui i reni, deve bere spesso assumendo liquidi e con frutta e verdura. Chi assume poi il cortisone, ed è soggetto a crampi e sudorazione, deve fare attenzione a integrare sali minerali come magnesio e potassio.

Bagni di mare per tutti?

Quasi. La pratica del nuoto è molto indicata perché i movimenti nell'acqua sono attutiti e le articolazioni sono meno stressate, nel caso di spondilite anchilosante per esempio il nuoto è proprio una pratica terapeutica per mantenere una buona postura della colonna vertebrale; quindi, con le accortezze dell'esposizione al sole già citate, il bagno si può fare.

In alcune situazioni come sclerosi sistemica e connettiviti che causano il fenomeno di Raynaud (le dita di mani e piedi diventano bianche e poi di colore bluastro), scatenato dal freddo e dallo sbalzo di temperature, anche in estate se si sta al caldo torrido e poi si va in acqua fredda si può provocare questa reazione.

E le passeggiate in montagna?

Ok, ma non in vetta. La vita di montagna non cambia molto la gestione della propria malattia: è bene ricordare che in alta montagna a causa dell'altitudine la pressione atmosferica scende, e questo può comportare una maggiore sensazione dolorosa, senza però causare danni. Chi invece soffre di malattie reumatologiche che coinvolgono anche polmoni o cuore deve stare molto attento in alta montagna per la riduzione dell'ossigeno, che potrebbe aggravare i problemi di respirazione.

Le attività all'aria aperta, le passeggiate e una moderata attività fisica fanno bene, proteggendosi dal sole e dal caldo, e non si deve avere paura di affrontarle, ascoltando il proprio corpo. Occorre, infatti, ricordarsi di rispettare il dolore: se fare un esercizio provoca dolore, vuol dire che l'articolazione non è ancora in grado di sopportare quell'esercizio e quindi occorre fermarsi e fare altro.



Malattie reumatologiche, i consigli per un'estate "consapevole"

Per chi soffre di malattie reumatologiche, come artriti, artrite psoriasica, lupus e sclerosi sistemica, l'estate può offrire opportunità per prendersi cura di sé, condividere momenti sociali all'aperto, fare moderata attività fisica: sono però necessarie alcune accortezze a seconda della patologia e del trattamento farmacologico cui si è sottoposti.

La luce del sole, l'altitudine e il caldo possono creare anche complicazioni. Le malattie reumatologiche, che in Italia coinvolgono **15 milioni di persone**, sono patologie croniche molte delle quali di origine ancora sconosciuta, che possono avere pesanti riflessi sulla qualità di vita dei malati.

"L'obiettivo dei reumatologi è consentire ai pazienti di avere una **buona qualità di vita**, senza troppe limitazioni, grazie a una corretta gestione della patologia. In estate, però, si devono affrontare situazioni diverse dalle abitudini quotidiane, sia per il clima che è sempre più marcato, sia per le esperienze nuove che si ha l'opportunità di fare.

In questi casi, raccomandiamo di soppesare bene rischi e benefici, usando moderazione e buon senso, e di valutare insieme al proprio medico e specialista dubbi e opzioni così da evitare possibili disagi", sottolinea il prof. Carlomaurizio Montecucco, **presidente di FIRA** (Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite) – onlus che sostiene la ricerca scientifica nel campo della diagnosi e della cura delle malattie reumatologiche -, ordinario di Reumatologia, direttore del Dipartimento di Medicina Interna e Terapia Medica dell'Università di Pavia, direttore Struttura Complessa di Reumatologia al Policlinico S. Matteo.

Ecco, quindi, alcune indicazioni degli esperti utile per un'estate più serena e consapevole: Per chi soffre di **Lupus e connettiviti** con anticorpi SSA/Ro l'esposizione al sole non è indicata, può aggravare la malattia sia dal punto di vista cutaneo (alcuni dermi soffrono di lucite, con intolleranza ai raggi solari), può riattivare la malattia negli organi interni.

In questi casi si consiglia di essere particolarmente attenti, indossare cappelli e indumenti a maniche lunghe, evitare di uscire quando il sole è a picco (11-15), usare creme con protezione molto alta (>50), stare all'ombra.

Chi è in cura, in caso di lupus, connettiviti, artrite reumatoide, vasculiti, con farmaci antireumatici come l'**idrossiclorochina** (salita agli onori delle cronache in quanto presunto rimedio per il covid, mai dimostrato scientificamente) o con farmaci antinfiammatori non cortisonici, spesso usati nell'artrosi, come il **ketoprofene**, deve considerare che possono creare fotosensibilità, scatenando una reazione eccessiva all'esposizione al sole.

In questo caso, è consigliabile evitare l'esposizione diretta al sole, ma al mare si può andare stando sotto ombrellone e mettendo spesso una crema con forte protezione.

Il **metotrexate**, molto usato in reumatologia (è il primo farmaco per artrite reumatoide e psoriasica), può indurre fotosensibilità su zone in precedenza scottate o nella zona di iniezione

(per chi lo assume per via sottocutanea), quindi chi lo assume deve proteggersi con creme solari ad alta protezione particolarmente in quei punti.

Per chi soffre di psoriasi invece la luce del sole (i raggi UVA) ha un effetto benefico, quindi ci si può esporre, con moderazione. **L'acqua di mare**, contrariamente a quanto si crede, non ha dei benefici diretti, solitamente si riscontra un miglioramento che è probabilmente collegato a una maggiore esposizione della pelle al sole.

Il caldo migliora la percezione di benessere articolare e muscolare perché rende più elastici i tessuti, ma in realtà non provoca un vero effetto curativo sull'evoluzione dell'artrite e dell'**artrosi**. Chi soffre di artrosi può avere un beneficio dalla stagione calda, ma attenzione perché quando le articolazioni sono fortemente infiammate, come nel caso di una artrite attiva, non conviene esporle al calore, occorre aspettare una fase di remissione della malattia.

Importante evitare di andare in **disidratazione**: chi soffre di malattie reumatiche sistemiche, che coinvolgono gli organi interni, tra cui i reni, deve bere spesso assumendo liquidi e con frutta e verdura. Chi assume poi il cortisone, ed è soggetto a crampi e sudorazione, deve fare attenzione a integrare sali minerali come magnesio e potassio.

La pratica del nuoto è molto indicata perché i movimenti nell'acqua sono attutiti e le articolazioni sono meno stressate, nel caso di **spondilite anchilosante** per esempio il nuoto è proprio una pratica terapeutica per mantenere una buona postura della colonna vertebrale; quindi, con le accortezze dell'esposizione al sole già citate, il bagno si può fare.

In alcune situazioni come sclerosi sistemica e connettiviti che causano il fenomeno di Raynaud (le dita di mani e piedi diventano bianche e poi di colore bluastrò), scatenato dal freddo e dallo sbalzo di temperature, anche in estate se si sta al **caldo torrido** e poi si va in acqua fredda si può provocare questa reazione.

La vita di montagna non cambia molto la gestione della propria malattia: è bene ricordare che in alta montagna a causa dell'altitudine la pressione atmosferica scende, e questo può comportare una maggiore sensazione dolorosa, senza però causare danni. Chi invece soffre di **malattie reumatologiche** che coinvolgono anche polmoni o cuore deve stare molto attento in alta montagna per la riduzione dell'ossigeno, che potrebbe aggravare i problemi di respirazione.

“Le attività all'aria aperta, le passeggiate e una moderata attività fisica fanno bene, **proteggendosi dal sole e dal caldo**, e non si deve avere paura di affrontarle, ascoltando il proprio corpo. Occorre infatti ricordarsi di rispettare il dolore: se fare un esercizio provoca dolore, vuol dire che l'articolazione non è ancora in grado di sopportare quell'esercizio e quindi occorre fermarsi e fare altro”, aggiunge il prof. Montecucco.

28-07-22

FIRA WEB

18 articoli

LINK: <https://www.unionesarda.it/salute/il-decalogo-per-rimediare-agli-imprevisti-in-spiaggia-o-durante-le-escursioni-cwhv2vdk>

Twitter Facebook Select a country ACCEDI

L'UNIONE SARDA .it Video Sardegna Italia Mondo Politiche Economia Sport Annuncie Necrologie Meteo

TEMI CALDI DI OGGI: Covid-19 Cagliari calcio Incendi Ucraina

SFOGLIA IL QUOTIDIANO

SALUTE Twitter Facebook WhatsApp Email

IL BLITZ

SPECIALE

20 agosto 2022 alle 08:00

Il decalogo per rimediare agli imprevisti in spiaggia o durante le escursioni



Dalle tracine alle meduse, dalle vespe ai calabroni: ecco come comportarsi nel caso si venisse punti

Cinque quintali di marijuana nascosti nell'azienda agricola: 25enne in arresto a Tramatza - VIDEO



Il decalogo per rimediare agli imprevisti in spiaggia o durante le escursioni (archivio L'Unione Sarda)

Non solo colpi di calore e scottature in spiaggia, ma anche contatto con meduse, otiti del nuotatore e punture di insetti: le vacanze portano con sé anche dei rischi, che è importante tenere presenti per non farsi cogliere impreparati. Tra quelli più spesso ignorati ci sono quelli per gli occhi.



«Oltre a evitare l'uso di lenti a contatto per fare il bagno, bisogna utilizzare occhiali da sole, anche nei bambini, per difendere l'occhio dai raggi UVA. Questi - spiega, Matteo Piovella, presidente della Società Oftalmologica italiana (Soi) - vengono potenziati dal riflesso di acqua e sabbia, provocando congiuntivite attinica o fotocheratite, ovvero una ustione della cornea, che si manifesta con dolore, sensibilizzazione, occhio rosso intorno all'iride. Se accade, bisogna intervenire presto con terapie idonee. Inoltre, il grande caldo fa evaporare il film lacrimale, creando irritazione, che si può evitare con gocce lubrificanti».



Nascoste in mare sotto la sabbia, le tracine sono compagne di bagno in molte località. In caso di puntura bisogna asportare le spine e immergere la zona colpita in acqua calda

perché le tossine urticanti sono termolabili. In mancanza si può ricorrere a sabbia calda, ma niente ghiaccio o ammoniaca.

Se si entra a contatto con una medusa, bisogna controllare che non siano rimaste attaccate parti, rimuoverle con una tessera di plastica rigida raschiando la cute. Sciacquare la parte con acqua di mare, non usare l'acqua dolce. Quindi fare impacchi freddi e applicare un gel al cloruro di alluminio.

In spiaggia, sugli scogli o nell'erba, camminare scalzi è sconsigliato, sia per la presenza di oggetti taglienti, che per la possibilità di imbattersi in zecche, che possono essere veicolo di infezioni, come la malattia di Lyme. Si annidano nelle pieghe della pelle e vanno estratte delicatamente con pinzette. Per fare le passeggiate in campagna, bisogna avere le gambe coperte da pantaloni o calzini lunghi, e battere il terreno con un bastone, per evitare il morso della vipera: nel caso in cui accada, immobilizzare l'arto, evitare incisioni o suzioni e farsi portare il prima possibile in ospedale.

Tra i disturbi dell'estate specie tra bambini e amanti delle immersioni, ci sono le otiti causate da infezioni batteriche o fungine nell'apparato uditivo: per chi è sensibile al problema, sono utili tappi in silicone per fare il bagno. I cespugli di more e di fiori nascondono vespe e calabroni: in caso di punture, asportare il pungiglione, applicare ghiaccio e evitare medicinali fatti in casa come aceto o bicarbonato. Alcuni possono essere allergici: in caso di vertigini o difficoltà respiratorie andare al pronto soccorso.

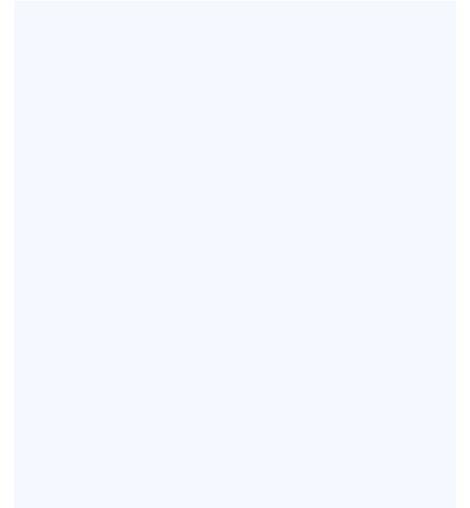
Valigie chiuse, pronti a partire: che si tratti di macchina o aereo, ricordarsi di portare i farmaci in borsa e non lasciarli in valigia dove potrebbero essere esposti a temperature troppo alte che li danneggiano. Se la protezione solare per andare in spiaggia è un must per evitare le ustioni, meno scontato è ricordarsi di portarla nelle escursioni in montagna e di utilizzarla prima di mettersi alla guida in auto.

Tempo di vacanze, attenzione al sole se si soffre di lupus

Sole. Mare. Collina. Insomma, vacanza. Ma per chi soffre di alcune malattie reumatiche, come il lupus, la sclerodermia, l'artrite psoriasica, solo per citare alcune di queste patologie, qualche precauzione è d'obbligo. Se è vero che una moderata attività fisica, un'alimentazione sana e la compagnia degli altri possono aiutarci, è innegabile che sole, caldo e magari altitudine possono nascondere qualche insidia che non va sottovalutata. «In questi casi, raccomandiamo di soppesare bene rischi e benefici, usando moderazione e buon senso, e di valutare insieme al proprio medico e specialista dubbi e opzioni così da evitare possibili disagi», ricorda Carlomaurizio Montecucco, presidente di Fira (Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite) e ordinario di Reumatologia dell'Università di Pavia. Proviamo allora a fornire qualche indicazione generale. Per chi soffre di lupus e particolari infiammazioni del tessuto connettivo (con anticorpi SSA/Ro) bisogna fare attenzione al sole. I raggi solari infatti potrebbero peggiorare la situazione aggravare la malattia sia dal punto di vista cutaneo per il rischio di "lucite", infiammazione legata a intolleranza alle radiazioni del sole, oltre che favorire una riattivazione la malattia negli organi interni. In questi casi si consiglia di essere particolarmente attenti, indossare cappelli e indumenti a maniche lunghe, evitare di uscire quando il sole è a picco, usare creme con protezione molto alta e stare all'ombra. Chi è in cura, in caso di lupus, connettiviti, artrite reumatoide, vasculiti, con farmaci antireumatici come o con farmaci antinfiammatori non cortisonici, spesso usati nell'artrosi, come il ketoprofene, deve considerare che possono creare fotosensibilità. Cosa significa? Che si può indurre una reazione eccessiva all'esposizione al sole. Il metotrexate, molto usato in reumatologia può indurre fotosensibilità su zone in precedenza scottate o nella zona di iniezione (per chi lo assume per via sottocutanea), quindi chi lo assume deve proteggersi con creme solari ad alta protezione particolarmente in quei punti.

Mura: "Con la Meloni no al salario minimo, sì ai lavoratori poveri". Deidda: "Dal Pd niente lezioni"

Nuovo scontro tra Pd e Fratelli d'Italia



CARA UNIONE

"A San Teodoro da 15 giorni senz'acqua"

"Dove sono il Comune e Abbanoa?"



Sole, mare, montagna e malattie reumatologiche: cosa fare?

LINK: <https://mohre.it/sole-mare-montagna-e-malattie-reumatologiche-cosa-fare/>

Sole, mare, montagna e malattie reumatologiche: cosa fare? Ago 9, 2022
Redazione Per chi soffre di malattie reumatologiche, come artriti, artrite psoriasica, lupus e sclerosi sistemica, l'estate può offrire opportunità per prendersi cura di sé, condividere momenti sociali all'aperto, fare moderata attività fisica: sono però necessarie alcune accortezze a seconda della patologia e del trattamento farmacologico cui si è sottoposti. La luce del sole, l'altitudine e il caldo possono creare anche complicazioni. Le malattie reumatologiche, che in Italia coinvolgono 15 milioni di persone, sono patologie croniche molte delle quali di origine ancora sconosciuta, che possono avere pesanti riflessi sulla qualità di vita dei malati. "L'obiettivo dei reumatologi è consentire ai pazienti di avere una buona qualità di vita, senza troppe limitazioni, grazie a una corretta gestione della patologia. In estate, però, si devono affrontare situazioni diverse dalle abitudini quotidiane, sia per il clima che è sempre più marcato, sia per le esperienze nuove che si ha l'opportunità di fare. In questi casi, raccomandiamo

di soppesare bene rischi e benefici, usando moderazione e buon senso, e di valutare insieme al proprio medico e specialista dubbi e opzioni così da evitare possibili disagi", sottolinea il Prof. Carlomaurizio Montecucco, presidente di FIRA (Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite) - onlus che sostiene la ricerca scientifica nel campo della diagnosi e della cura delle malattie reumatologiche -, ordinario di Reumatologia, direttore del Dipartimento di Medicina Interna e Terapia Medica dell'Università di Pavia, direttore Struttura Complessa di Reumatologia al Policlinico S. Matteo. Ecco, quindi, alcune indicazioni degli esperti utile per un'estate più serena e consapevole: Esposizione al sole? Da valutare attentamente. Per chi soffre di Lupus e connettiviti con anticorpi SSA/Ro l'esposizione al sole non è indicata, può aggravare la malattia sia dal punto di vista cutaneo (alcuni dermi soffrono di lucite, con intolleranza ai raggi solari), può riattivare la malattia negli organi interni. In questi casi si consiglia di essere particolarmente attenti,

indossare cappelli e indumenti a maniche lunghe, evitare di uscire quando il sole è a picco (11-15), usare creme con protezione molto alta (>50), stare all'ombra. Chi è in cura, in caso di lupus, connettiviti, artrite reumatoide, vasculiti, con farmaci antireumatici come l'idrossi cloroquina (salita agli onori delle cronache in quanto presunto rimedio per il covid, mai dimostrato scientificamente) o con farmaci antinfiammatori non cortisonici, spesso usati nell'artrosi, come il ketoprofene, deve considerare che possono creare fotosensibilità, scatenando una reazione eccessiva all'esposizione al sole. In questo caso, è consigliabile evitare l'esposizione diretta al sole, ma al mare si può andare stando sotto ombrellone e mettendo spesso una crema con forte protezione. Il metotrexate, molto usato in reumatologia (è il primo farmaco per artrite reumatoide e psoriasica), può indurre fotosensibilità su zone in precedenza scottate o nella zona di iniezione (per chi lo assume per via sottocutanea), quindi chi lo assume deve proteggersi con creme

solari ad alta protezione particolarmente in quei punti. Per chi soffre di psoriasi invece la luce del sole (i raggi UVA) ha un effetto benefico, quindi ci si può esporre, con moderazione. L'acqua di mare, contrariamente a quanto si crede, non ha dei benefici diretti, solitamente si riscontra un miglioramento che è probabilmente collegato a una maggiore esposizione della pelle al sole. Il caldo fa davvero bene a chi soffre di "reumatismi"? Il caldo migliora la percezione di benessere articolare e muscolare perché rende più elastici i tessuti, ma in realtà non provoca un vero effetto curativo sull'evoluzione dell'artrite e dell'artrosi. Chi soffre di artrosi può avere un beneficio dalla stagione calda, ma attenzione perché quando le articolazioni sono fortemente infiammate, come nel caso di una artrite attiva, non conviene esporle al calore, occorre aspettare una fase di remissione della malattia. Importante evitare di andare in disidratazione: chi soffre di malattie reumatiche sistemiche, che coinvolgono gli organi interni, tra cui i reni, deve bere spesso assumendo liquidi e con frutta e verdura. Chi assume poi il cortisone, ed è soggetto a crampi e

sudorazione, deve fare attenzione a integrare sali minerali come magnesio e potassio. Bagni di mare per tutti? Quasi. La pratica del nuoto è molto indicata perché i movimenti nell'acqua sono attutiti e le articolazioni sono meno stressate, nel caso di spondilite anchilosante per esempio il nuoto è proprio una pratica terapeutica per mantenere una buona postura della colonna vertebrale; quindi, con le accortezze dell'esposizione al sole già citate, il bagno si può fare. In alcune situazioni come sclerosi sistemica e connettiviti che causano il fenomeno di Raynaud (le dita di mani e piedi diventano bianche e poi di colore bluastro), scatenato dal freddo e dallo sbalzo di temperature, anche in estate se si sta al caldo torrido e poi si va in acqua fredda si può provocare questa reazione. Passeggiate in montagna? OK, ma non in vetta. La vita di montagna non cambia molto la gestione della propria malattia: è bene ricordare che in alta montagna a causa dell'altitudine la pressione atmosferica scende, e questo può comportare una maggiore sensazione dolorosa, senza però causare danni. Chi invece soffre di malattie reumatologiche che coinvolgono anche polmoni

o cuore deve stare molto attento in alta montagna per la riduzione dell'ossigeno, che potrebbe aggravare i problemi di respirazione. "Le attività all'aria aperta, le passeggiate e una moderata attività fisica fanno bene, proteggendosi dal sole e dal caldo, e non si deve avere paura di affrontarle, ascoltando il proprio corpo. Occorre infatti ricordarsi di rispettare il dolore: se fare un esercizio provoca dolore, vuol dire che l'articolazione non è ancora in grado di sopportare quell'esercizio e quindi occorre fermarsi e fare altro" aggiunge il prof. Montecucco.

LINK: <https://www.ok-salute.it/salute/malattie-reumatologiche-come-comportarsi-con-sole-farmaci-e-altitudine/>

QUANDO C VUOLE C VUOLE!



venerdì, Agosto 5 2022

In evidenza

Cosa deve contenere il miglior integratore per la sposa_



ok SALUTE E BENESSERE



HOME SALUTE SALUTE MENTALE BENESSERE ALIMENTAZIONE SESSUALITÀ NEWS CONSULTI MEDICI ABBONAMENTI

Home / Salute / Malattie reumatologiche: come comportarsi con sole, farmaci e altitudine

Salute

Malattie reumatologiche: come comportarsi con sole, farmaci e altitudine

La Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite (FIRA) fornisce alcuni suggerimenti per godersi il periodo estivo senza rischi e in totale sicurezza

ok Redazione OK-Salute • 5 Agosto 2022 Last Updated: 5 Agosto 2022 3 minuti di lettura



Seguici sui Social



1.2K
Subscribers



0
Fans



14.5K
Followers



22K
Followers

Condividi



Le **malattie reumatologiche**, che in Italia coinvolgono 15 milioni di persone, sono patologie croniche che possono avere pesanti riflessi sulla qualità di vita dei malati. Chi convive con artrite reumatoide, lupus, sclerosi sistemica (ma non solo) può trovare giovamento dal periodo estivo ma deve necessariamente prestare attenzione ai raggi solari, all'altitudine, alle alte temperature.

«In estate si devono affrontare situazioni diverse dalle abitudini quotidiane, sia per il clima, che è sempre più marcato, sia per le esperienze nuove che si ha l'opportunità di fare. In questi casi, raccomandiamo di soppesare bene rischi e benefici, usando moderazione e buon senso, e di valutare insieme al proprio medico e allo specialista dubbi e opzioni così da evitare possibili disagi», sottolinea **Carlomaurizio Montecucco**, presidente di Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite – FIRA, direttore del Dipartimento di Medicina Interna e Terapia Medica dell'Università di Pavia e direttore Struttura Complessa di Reumatologia al Policlinico S. Matteo.



okCONSULTI
Sei un **Medico**?
Hai più di **3 anni** di **esperienza**?
Vuoi **PROMUOVERE** la tua figura professionale entrando a far parte del team OK Consultì?
SCOPRI COME



ABBONATI O REGALA
OK SALUTE E BENESSERE
SCOPRI L'OFFERTA

In questo articolo

1. Esposizione al sole? Da valutare caso per caso
2. L'effetto del caldo sui reumatismi
3. I bagni in mare potrebbero scatenare il fenomeno di Raynaud
4. Passeggiate in montagna? OK, ma non in vetta

4.1. Leggi anche...

Esposizione al sole? Da valutare caso per caso

Per chi soffre di lupus e connettiviti con anticorpi SSA/Ro l'esposizione al sole non è indicata: può aggravare la malattia dal punto di vista cutaneo (alcuni dermi soffrono di **lucite**, con intolleranza ai raggi solari) e riattivare la malattia negli organi interni. In questi casi si consiglia di essere particolarmente attenti, indossare cappelli e indumenti a maniche lunghe, evitare di uscire quando il sole è a picco (11-15), usare creme con protezione molto alta (>50), stare all'ombra. Per chi soffre di psoriasi invece la luce del sole (i raggi UVA) ha un effetto benefico, quindi ci si può esporre, con moderazione. L'acqua di mare, contrariamente a quanto si crede, non ha dei benefici diretti, solitamente si riscontra un miglioramento che è probabilmente collegato a una maggiore esposizione della pelle al sole.

Attenzione alle reazioni fotosensibili di alcuni farmaci

Chi è in cura, in caso di lupus, connettiviti, artrite reumatoide, vasculiti, con farmaci antireumatici come l'**idrossiclorochina** o con **farmaci antinfiammatori non cortisonici**, spesso usati nell'artrosi, come il ketoprofene, deve considerare che possono creare **fotosensibilità**, scatenando una reazione eccessiva all'esposizione al sole. In questo caso, è consigliabile evitare l'esposizione diretta al sole, ma al mare si può andare stando sotto l'ombrellone e mettendo spesso una crema con forte protezione.

okCONSULTI
I **consulti dei nostri Medici Specialisti**
Non trovi una risposta alle tue domande?
Chiedi agli specialisti OK
Chiedi un consulto Gratuito



Il **metotrexate**, molto usato in reumatologia (è il primo farmaco per artrite reumatoide e psoriasica), può indurre fotosensibilità su zone in precedenza scottate o nella zona di iniezione (per chi lo assume per via sottocutanea), quindi chi lo assume deve proteggersi con creme solari ad alta protezione particolarmente in quei punti.

OK TOP



Sport: i controlli da fare per tutelare la salute del cuore

L'effetto del caldo sui reumatismi

Il caldo migliora la percezione di benessere articolare e muscolare perché **rende più elastici i tessuti**, ma in realtà non provoca un vero effetto curativo sull'evoluzione dell'artrite e dell'artrosi. Chi soffre di artrosi può avere un beneficio dalla stagione calda, ma attenzione perché quando le articolazioni sono fortemente infiammate, come nel caso di una artrite attiva, non conviene esporle al calore, occorre aspettare una fase di remissione della malattia.

Importante evitare di disidratarsi: chi soffre di malattie reumatiche sistemiche, che coinvolgono gli organi interni, tra cui i reni, deve bere spesso assumendo liquidi e con frutta e verdura. Chi assume poi il cortisone, ed è soggetto a crampi e sudorazione, deve fare attenzione a **integrare sali minerali come magnesio e potassio**.

I bagni in mare potrebbero scatenare il fenomeno di Raynaud

La pratica del nuoto è molto indicata perché i movimenti nell'acqua sono attutiti e le articolazioni sono meno stressate. Nel caso di spondilite anchilosante per esempio il nuoto è una pratica terapeutica per mantenere una buona postura della colonna vertebrale; quindi, con le accortezze dell'esposizione al sole già citate, il bagno si può fare. Chi soffre del **fenomeno di Raynaud**, ad esempio chi vive con sclerosi sistemica e connettiviti, anche in estate potrebbe andare incontro a questo disturbo, specialmente se si fa il bagno in acqua fredda dopo essere stati al sole.

Passeggiate in montagna? OK, ma non in vetta

È bene ricordare che in alta montagna, a causa dell'altitudine, la pressione atmosferica scende e questo può comportare una maggiore sensazione dolorosa, senza però causare danni. Chi invece soffre di malattie reumatologiche che coinvolgono anche polmoni o cuore deve stare molto attento per la riduzione dell'ossigeno, che potrebbe aggravare i problemi di respirazione.

Leggi anche...

- [Artrosi: più esercizio fisico, meno antidolorifici](#)
- [Farmaci biologici per artrite reumatoide](#)
- [Morbo di Still: cause, sintomi e cure](#)
- [Spondiloartriti: come riconoscere il tipico mal di schiena infiammatorio?](#)

okCONSULTI

Le consultazioni dei nostri Medici Specialisti



OK TOP



**25 Novembre:
Giornata
Mondiale contro
la violenza sulle
Donne**

Gli Speciali OK



**Ok Essential
Fitness**

🕒 1 Febbraio 2021



Ictus cerebrale

🕒 29 Ottobre 2020



**Tumore della
prostata**

🕒 26 Ottobre 2020



Tumore al seno

🕒 14 Ottobre 2020



**Insonnia: cause,
rimedi e
conseguenze**

🕒 21 Giugno 2019



I **consulti dei nostri medici specialisti**
Non trovi una risposta alle tue domande? [Chiedi agli specialisti OK](#)
[Chiedi un consulto Gratuito](#)

#carlomaurizio montecucco #fira #malattie reumatologiche

Condividi

Redazione OK-Salute

QUANDO C VUOLE C VUOLE!

Cebion[®] 300 mg
Integratore alimentare di Vitamina C

20 compresse masticabili

Qualità Lattoria

Gli integratori non sono medicinali, come sostituti di una dieta variata ed equilibrata ed uno stile di vita sano.
IT-CEB-2160004



Cosa deve contenere il miglior integratore per la spossatezza da caldo?

Correlati



Coronavirus: tutti i numeri verdi per i malati cronici

© 24 Marzo 2020

Trending Posts

- 14 Febbraio 2019
Fisioterapia e massaggi per il mal di schiena in gravidanza
- 14 Febbraio 2017
Hai un bambino e fumi? Lui rischia malattie croniche
- 4 Settembre 2016
4 settembre 2016 – Per controllare i nei segui la regola ABCDE

Ultimi articoli



Tag Cloud

- alimentazione
- Ansia
- Attività-fisica
- Bambini
- Cancro
- Cervello
- coronavirus
- cosa-fare
- covid
- COVID 19
- Cuore
- Diabete
- Dieta
- Gravidanza
- Pelle
- Prevenzione
- Sport

Post recenti



Vacanze estive: come portare il workout in valigia
© 2 Agosto 2022



Federica Masolin: «Lo stress

Stress

mi ha
presentato
il conto:
acne e
sfoghi sul
viso»

© 2 Agosto
2022

ok SALUTE E BENESSERE

OK Salute e Benessere è un sito di news e approfondimenti sul benessere e la divulgazione scientifica del network PRS Editore, di cui fanno parte anche Radio LatteMiele e Astra

LatteMiele **ASTRA**

© Copyright 2022, All Rights Reserved | P.Iva/CF 00816440150 - CCIAA di Milano - REA-0794713 - C.s. €2.000.000,00 i.v. - PEC p.r.s@legalmail.it

[f](#) [t](#) [i](#) [r](#) [Privacy Policy](#) [Disclaimer](#) [Cookie Policy](#)

LINK: <http://internationalpress.altervista.org/sole-mare-montagna-e-malattie-reumatologiche-cosa-fare/>



Crea sito

INTERNATIONAL PRESS

Notizie dal Mondo



NEWS ▾ AMBIENTE ▾ ENOGASTRONOMIA FASHION e DESIGN CULTURA ▾ SALUTE SPORT TURISMO Contatti

CONTATTI

SOLE, MARE, MONTAGNA E MALATTIE REUMATOLOGICHE: COSA FARE?

DA INTERNATIONALPRESS

f FACEBOOK

SOLE, MARE, MONTAGNA E MALATTIE REUMATOLOGICHE: COSA FARE?

IL VADEMECUM DI FIRA PER VIVERE UNA VACANZA CONSAPEVOLE

Dalla Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite (FIRA onlus) alcune indicazioni su come affrontare il periodo estivo per chi soffre di malattie reumatologiche.

Continua a leggere →

■ SALUTE ◆ MARE, MONTAGNA E MALATTIE REUMATOLOGICHE: COSA FARE?, SOLE

◀ PRECEDENTE
L'ABBANDONO È UN INCUBO. OLTRE CHE UN REATO

Lascia un commento

Commento *

Cerca



Categorie

AMBIENTE

Animali e Natura

Arte

Cinema

Costume e Società

CULTURA

ENOGASTRONOMIA

Eventi

FASHION e DESIGN

LINK: <https://hardoctor.wordpress.com/2022/08/02/sole-mare-montagna-e-malattie-reumatologiche-cosa-fare-il-vademecum-di-fira-per-vivere-una-vacanz...>



leggi il Blog nella tua lingua

« Covid-19: OK da Ema ad autorizzazione all'immissione in commercio definitiva per remdesivir



Inviaci una email
HarDoctorNews@gmail.com



Vai al Canale YouTube



Sottoscrizione Email

Inserisci il tuo indirizzo e-mail per iscriverti a questo blog e ricevere notifiche di nuovi messaggi per e-mail.

Unisciti ad altri 2.826 follower

L'almanacco di oggi...



Sole, mare, montagna e malattie reumatologiche: cosa fare? – Il VADEMECUM di FIRA per vivere una vacanza consapevole

Published 2 agosto 2022 medicina & ricerca Leave a Comment

Tag: artrite reumatoide, connettiviti, estate, fenomeno di Raynaud, FIRA, idrossiclorochina, Lupus eritematoso sistemico, malattie reumatiche, mare, methotrexate, montagna, Montecucco, psoriasi, reumatismi, reumatologia, sole, spondiloartriti, vasculiti



Per chi soffre di **malattie reumatologiche, come artriti, artrite psoriasica, lupus e sclerosi sistemica**, l'estate può offrire opportunità per prendersi cura di sé, condividere momenti sociali all'aperto, fare moderata attività fisica: **sono però necessarie alcune accortezze** a seconda della patologia e del trattamento farmacologico cui si è sottoposti. La luce del sole, l'altitudine e il caldo possono creare anche complicazioni.

Le malattie reumatologiche, che **in Italia** coinvolgono **15 milioni di persone**, sono **patologie croniche** molte delle quali di origine ancora sconosciuta, che possono avere pesanti riflessi sulla qualità di vita dei malati.

“ *L'obiettivo dei reumatologi è consentire ai pazienti di avere una buona qualità di vita, senza troppe limitazioni, grazie a una corretta gestione della patologia. In estate, però, si devono affrontare situazioni diverse dalle abitudini quotidiane, sia per il clima che è sempre più marcato, sia per le esperienze nuove che si ha l'opportunità di fare. In questi casi, raccomandiamo di soppesare bene rischi e benefici, usando moderazione e buon senso, e di valutare insieme al proprio medico e specialista dubbi e opzioni così da evitare possibili disagi*” – sottolinea **Carlomaurizio Montecucco**, presidente di FIRA (**Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite**) – onlus che sostiene la ricerca scientifica nel campo della diagnosi e della cura delle malattie reumatologiche –, professore ordinario di Reumatologia, direttore del Dipartimento di Medicina Interna e Terapia Medica dell'Università di Pavia, direttore Struttura Complessa di Reumatologia al Policlinico S. Matteo.

Ecco, quindi, alcune indicazioni degli esperti utile per un'estate più serena e consapevole:

- **Esposizione al sole? Da valutare attentamente.**

Per chi soffre di **Lupus e connettiviti con anticorpi SSA/Ro** l'esposizione al



Scarica le guide in pdf!



HarDoctor News | Articoli Recenti

- [Sole, mare, montagna e malattie reumatologiche: cosa fare? – Il VADEMECUM di FIRA per vivere una vacanza consapevole](#)
- [Covid-19: OK da Ema ad autorizzazione all'immissione in commercio definitiva per remdesivir](#)
- [IBD e depressione: associazione bidirezionale](#)
- [Tumore della prostata](#)
- [Oltre il dolore – Manifesto sociale contro la sofferenza](#)
- [Assistenza psico-oncologica per i pazienti con tumore](#)
- [Roche e Dexcom insieme per offrire il sistema CGM Dexcom ONE in Italia](#)
- [CITIES CHANGING DIABETES ACTION PLAN: MILANO PASSA ALL'AZIONE PER SCONFIGGERE IL DIABETE](#)
- [DAI CONGRESSI ASCO ED EHA NUOVI RILEVANTI DATI SU IBRUTINIB IN TERAPIA DI COMBINAZIONE](#)
- [Accesso a diagnosi e terapie, continuità ospedale-territorio, assistenza e cure domiciliari: quali sono i bisogni ed esigenze dei pazienti italiani con tumori ematologici?](#)

HarDoctor News | Archivi

- [agosto 2022](#)
- [luglio 2022](#)
- [giugno 2022](#)
- [Maggio 2022](#)
- [aprile 2022](#)
- [marzo 2022](#)
- [febbraio 2022](#)
- [gennaio 2022](#)
- [dicembre 2021](#)
- [novembre 2021](#)
- [ottobre 2021](#)
- [settembre 2021](#)
- [agosto 2021](#)
- [luglio 2021](#)
- [giugno 2021](#)
- [Maggio 2021](#)
- [aprile 2021](#)
- [marzo 2021](#)
- [febbraio 2021](#)
- [gennaio 2021](#)
- [dicembre 2020](#)
- [novembre 2020](#)
- [ottobre 2020](#)
- [settembre 2020](#)
- [agosto 2020](#)
- [luglio 2020](#)
- [giugno 2020](#)
- [Maggio 2020](#)
- [aprile 2020](#)
- [marzo 2020](#)
- [febbraio 2020](#)
- [gennaio 2020](#)
- [dicembre 2019](#)
- [novembre 2019](#)
- [ottobre 2019](#)
- [settembre 2019](#)
- [agosto 2019](#)

sole non è indicata, può aggravare la malattia sia dal punto di vista cutaneo (alcuni dermi soffrono di lucite, con intolleranza ai raggi solari), può riattivare la malattia negli organi interni. In questi casi si consiglia di essere particolarmente attenti, indossare cappelli e indumenti a maniche lunghe, evitare di uscire quando il sole è a picco (11-15), usare creme con protezione molto alta (>50), stare all'ombra.

Chi è in cura, in caso di lupus, connettiviti, artrite reumatoide, vasculiti, con **farmaci antireumatici** come **l'idrossiclorochina** (salita agli onori delle cronache in quanto presunto rimedio per il covid, mai dimostrato scientificamente) o con farmaci antinfiammatori non cortisonici, spesso usati nell'artrosi, come il **ketoprofene**, deve considerare che **possono creare fotosensibilità**, scatenando una reazione eccessiva all'esposizione al sole. In questo caso, è consigliabile evitare l'esposizione diretta al sole, ma al mare si può andare stando sotto ombrellone e mettendo spesso una crema con forte protezione.

Il **methotrexate**, molto usato in reumatologia (è il primo farmaco per artrite reumatoide e psoriasica), può indurre fotosensibilità su zone in precedenza scottate o nella zona di iniezione (per chi lo assume per via sottocutanea), quindi chi lo assume deve proteggersi con creme solari ad alta protezione particolarmente in quei punti.

Per chi soffre di **psoriasi** invece **la luce del sole** (i raggi UVA) ha un **effetto benefico**, quindi ci si può esporre, con moderazione. L'acqua di mare, contrariamente a quanto si crede, non ha dei benefici diretti, solitamente si riscontra un miglioramento che è probabilmente collegato a una maggiore esposizione della pelle al sole.

- **Il caldo fa davvero bene a chi soffre di "reumatismi"?**

Il caldo migliora la percezione di benessere articolare e muscolare perché rende più elastici i tessuti, ma in realtà non provoca un vero effetto curativo sull'evoluzione dell'artrite e dell'artrosi. Chi soffre di artrosi può avere un beneficio dalla stagione calda, ma attenzione perché quando le articolazioni sono fortemente infiammate, come nel caso di una artrite attiva, non conviene esporle al calore, occorre aspettare una fase di remissione della malattia.

Importante **evitare di andare in disidratazione**: chi soffre di malattie reumatiche sistemiche, che coinvolgono gli organi interni, tra cui i reni, deve bere spesso assumendo liquidi e con frutta e verdura. Chi assume poi il cortisone, ed è soggetto a crampi e sudorazione, deve fare attenzione a integrare **sali minerali** come magnesio e potassio.

- **Bagni di mare per tutti? Quasi.**

La pratica del nuoto è molto indicata perché i movimenti nell'acqua sono attutiti e le articolazioni sono meno stressate, nel caso di spondilite anchilosante per esempio il nuoto è proprio una pratica terapeutica per mantenere una buona postura della colonna vertebrale; quindi, con le accortezze dell'esposizione al sole già citate, il bagno si può fare. In alcune situazioni come sclerosi sistemica e connettiviti che causano il **fenomeno di Raynaud** (le dita di mani e piedi diventano bianche e poi di colore bluastrò), scatenato dal freddo e dallo sbalzo di temperature, anche in estate se si sta al caldo torrido e poi si va in acqua fredda si può provocare questa reazione.

- **Passeggiate in montagna? OK, ma non in vetta.**

La vita di montagna non cambia molto la gestione della propria malattia: è bene ricordare che in alta montagna a causa dell'altitudine la pressione atmosferica scende, e questo può comportare una **maggiore sensazione dolorosa**, senza però causare danni. Chi invece soffre di malattie reumatologiche che coinvolgono anche polmoni o cuore deve stare molto attento in alta montagna per la riduzione dell'ossigeno, che potrebbe aggravare i problemi di respirazione.

“ **Le attività all'aria aperta, le passeggiate e una moderata attività fisica fanno bene**, proteggendosi dal sole e dal caldo, e non si deve avere paura di affrontarle, **ascoltando il proprio corpo**. Occorre infatti **ricordarsi di rispettare il dolore**: se fare un esercizio provoca dolore, vuol dire che l'articolazione non è ancora in grado di sopportare quell'esercizio e quindi occorre

- luglio 2019
- giugno 2019
- Maggio 2019
- aprile 2019
- marzo 2019
- febbraio 2019
- gennaio 2019
- dicembre 2018
- novembre 2018
- ottobre 2018
- settembre 2018
- agosto 2018
- luglio 2018
- giugno 2018
- Maggio 2018
- aprile 2018
- marzo 2018
- febbraio 2018
- gennaio 2018
- dicembre 2017
- novembre 2017
- ottobre 2017
- settembre 2017
- agosto 2017
- luglio 2017
- giugno 2017
- Maggio 2017
- aprile 2017
- marzo 2017
- febbraio 2017
- gennaio 2017
- dicembre 2016
- novembre 2016
- ottobre 2016
- settembre 2016
- agosto 2016
- luglio 2016
- giugno 2016
- Maggio 2016
- aprile 2016
- marzo 2016
- febbraio 2016
- gennaio 2016
- dicembre 2015
- novembre 2015
- ottobre 2015
- settembre 2015
- agosto 2015
- luglio 2015
- giugno 2015
- Maggio 2015
- aprile 2015
- marzo 2015
- febbraio 2015
- gennaio 2015
- dicembre 2014
- novembre 2014
- ottobre 2014
- settembre 2014
- agosto 2014
- luglio 2014
- giugno 2014
- Maggio 2014
- aprile 2014
- marzo 2014
- febbraio 2014
- gennaio 2014
- dicembre 2013
- novembre 2013
- ottobre 2013
- settembre 2013
- agosto 2013
- luglio 2013
- giugno 2013
- Maggio 2013
- aprile 2013
- marzo 2013
- febbraio 2013
- gennaio 2013
- dicembre 2012
- novembre 2012
- ottobre 2012
- settembre 2012
- agosto 2012
- luglio 2012

fermarsi e fare altro" – aggiunge **Montecucco**.



La **Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite, FIRA**, è una ONLUS (Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale) costituita nel 2006 su impulso della Società Italiana di Reumatologia (SIR). FIRA nasce con l'obiettivo di sostenere la ricerca scientifica nel campo della diagnosi e della cura delle malattie reumatologiche finanziando progetti di ricerca svolti in collaborazione da più centri italiani o da singoli ricercatori. Oltre a sostenere la ricerca, FIRA ha lo scopo di favorire e di incrementare l'istruzione e l'attività di coloro che desiderano dedicarsi, o già si dedicano, ad attività di ricerca scientifica riguardo le scienze reumatologiche, promuovendo anche l'istituzione di centri di ricerca, master universitari, sovvenzioni, premi di ricerca, contratti di ricerca, grazie anche alla raccolta di fondi.

Le malattie reumatologiche

Le malattie reumatologiche sono patologie croniche che hanno pesanti riflessi sulla qualità di vita dei malati. In Italia si stimano più di 15 milioni i pazienti affetti da malattie reumatologiche con un costo di circa 20 miliardi all'anno. Nei paesi occidentali, le malattie reumatologiche rappresentano la prima causa di disabilità e riguardano oltre 150 differenti patologie ad alto impatto sociale, sia per i costi che per il numero di malati, che aumentano con l'avanzare dell'età senza tuttavia risparmiare i soggetti più giovani inclusi bambini e adolescenti e avendo una "predilezione" per il genere femminile. Queste patologie, per le due costanti dell'infiammazione e del dolore, portano a un ricorso al farmaco così frequente da rappresentare la seconda causa assoluta di prescrizione. Negli ultimi anni la ricerca reumatologica ha fatto enormi progressi nella identificazione delle cause delle principali malattie reumatologiche con ricadute cliniche determinanti nell'identificazione di nuovi markers diagnostici e di nuovi presidi terapeutici che hanno contribuito a migliorare la vita dei pazienti.



Condividi!



Caricamento...

0 Risposte to "Sole, mare, montagna e malattie reumatologiche: cosa fare? – Il VADEMECUM di FIRA per vivere una vacanza consapevole"

Feed for this Entry Trackback Address

Lascia un commento

LINK: <https://www.ilfont.it/salute/malattie-reumatologiche-sole-mare-e-montagna-cosa-fare-103083/>



MALATTIE REUMATOLOGICHE, SOLE, MARE E MONTAGNA: COSA FARE?

Redazione 3 giorni ago Salute Leave a comment 39 Views

Facebook

Twitter

LinkedIn

Pinterest

Per chi soffre di **malattie reumatologiche**, come artriti, artrite psoriasica, lupus e sclerosi sistemica, l'estate può **offrire opportunità** per prendersi cura di sé, condividere momenti sociali all'aperto, fare moderata attività fisica: **sono però necessarie alcune accortezze** a seconda della patologia e del trattamento farmacologico cui si è sottoposti.

La luce del **sole**, l'**altitudine** e il **caldo** possono **creare** anche **complicazioni**.

Le malattie reumatologiche

Le malattie reumatologiche sono **patologie croniche**, molte delle quali di origine ancora sconosciuta, che hanno **pesanti riflessi sulla qualità di vita** dei malati.

In **Italia** si stimano **più di 15 milioni i pazienti** affetti da malattie reumatologiche con un costo di circa **20 miliardi all'anno**.

Nei paesi occidentali, le malattie reumatologiche rappresentano la **prima causa di disabilità** e riguardano **oltre 150 differenti patologie** ad alto impatto sociale, sia per i costi che per il numero di malati, che aumentano con l'avanzare dell'età senza tuttavia risparmiare i soggetti più giovani inclusi bambini e adolescenti e avendo una "predilezione" per il genere femminile.

Queste patologie, per le due costanti dell'**infiammazione** e del **dolore**, portano a un **ricorso al farmaco** così **frequente** da rappresentare la **seconda causa assoluta di prescrizione**.

Negli ultimi anni la ricerca reumatologica ha fatto enormi progressi nella identificazione delle cause delle principali malattie reumatologiche con ricadute cliniche determinanti nell'identificazione di nuovi markers diagnostici e di nuovi presidi terapeutici che hanno contribuito a migliorare la vita dei pazienti.

“L'obiettivo dei reumatologi è **consentire ai pazienti di avere una buona qualità di vita**, senza troppe limitazioni, grazie a una corretta gestione della patologia.

In estate, però, si devono affrontare situazioni diverse dalle abitudini quotidiane, sia per il clima che è sempre più marcato, sia per le esperienze nuove che si ha l'opportunità di fare.

In questi casi, raccomandiamo di **soppesare bene rischi e benefici**, usando moderazione e buon senso, e di valutare insieme al proprio medico e specialista dubbi e opzioni così da evitare possibili disagi”, dice il Professore Carlomaurizio Montecucco, presidente di **FIRA** (Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite)“.

Sole, mare e montagna: cosa fare?

Ecco alcune indicazioni degli esperti utile per un'estate più serena e consapevole:

• Esposizione al sole? Da valutare attentamente

Per chi soffre di **Lupus** e **connettiviti con anticorpi SSA/Ro** l'esposizione al **sole non è indicata**, può aggravare la malattia sia dal punto di vista cutaneo (alcuni dermi soffrono di lucite, con intolleranza ai raggi solari), può riattivare la malattia negli organi interni.

In questi casi si consiglia di essere particolarmente attenti, indossare cappelli e indumenti a maniche lunghe, evitare di uscire quando il sole è a picco (11-15), usare creme con protezione molto alta (>50), stare all'ombra.

Chi è in cura, in caso di lupus, connettiviti, artrite reumatoide, vasculiti, con **farmaci antireumatici** come **l'idrossiclorochina** o con farmaci antinfiammatori non cortisonici, spesso usati nell'artrosi, come il **ketoprofene**, deve considerare che **possono creare fotosensibilità**, scatenando una reazione eccessiva all'esposizione al sole.

In questo caso, è consigliabile evitare l'esposizione diretta al sole, ma al mare si può andare stando sotto ombrellone e mettendo spesso una crema con forte protezione.

Il **metotrexate**, molto usato in reumatologia (è il primo farmaco per artrite reumatoide e psoriasica), può **indurre fotosensibilità** su zone in precedenza scottate o nella zona di iniezione (per chi lo assume per via sottocutanea), quindi chi lo assume deve proteggersi con creme solari ad alta protezione particolarmente in quei punti.

Per chi soffre di **psoriasi** invece **la luce del sole** (i raggi UVA) ha un **effetto benefico**, quindi ci si può esporre, con moderazione.

L'acqua di mare, contrariamente a quanto si crede, non ha dei benefici diretti, solitamente si riscontra un miglioramento che è probabilmente collegato a una maggiore esposizione della pelle al sole.

• Il caldo fa davvero bene a chi soffre di “reumatismi”?

Il caldo migliora la percezione di benessere articolare e muscolare perché rende più elastici i tessuti, ma in realtà **non provoca un vero effetto curativo** sull'evoluzione dell'artrite e dell'artrosi

ma in realtà **non provoca un vero effetto curativo** sull'evoluzione dell'artrite e dell'artrosi.

Chi soffre di artrosi può avere un beneficio dalla stagione calda, ma attenzione perché quando le articolazioni sono fortemente infiammate, come nel caso di una artrite attiva, non conviene esporle al calore, occorre aspettare una fase di remissione della malattia.

Importante **evitare di andare in disidratazione**: chi soffre di malattie reumatiche sistemiche, che coinvolgono gli organi interni, tra cui i reni, deve bere spesso assumendo liquidi e con frutta e verdura.

Chi assume poi il cortisone, ed è soggetto a crampi e sudorazione, deve fare attenzione a **integrare sali minerali** come [magnesio](#) e [potassio](#).

• Bagni di mare per tutti? Quasi

La pratica del nuoto è molto indicata perché i movimenti nell'acqua sono attutiti e le articolazioni sono meno stressate, nel caso di [spondilite anchilosante](#) per esempio il nuoto è proprio una pratica terapeutica per mantenere una buona postura della colonna vertebrale.

Quindi, con le accortezze dell'esposizione al sole, il bagno si può fare.

In alcune situazioni come **sclerosi sistemica e connettiviti che causano il fenomeno di Raynaud** (le dita di mani e piedi diventano bianche e poi di colore bluastro), scatenato dal freddo e dallo sbalzo di temperature, anche in estate **se si sta al caldo torrido e poi si va in acqua fredda si può provocare questa reazione**.

• Passeggiate in montagna? OK, ma non in vetta

La vita di montagna non cambia molto la gestione della propria malattia: è bene ricordare che **in alta montagna a causa dell'altitudine** la pressione atmosferica scende, e questo può comportare una **maggiore sensazione dolorosa**, senza però causare danni.

Chi invece soffre di malattie reumatologiche che **coinvolgono anche polmoni o cuore** deve stare molto **attento in alta montagna per la riduzione dell'ossigeno**, che potrebbe aggravare i problemi di respirazione.

"Le attività all'aria aperta, le passeggiate e una moderata attività fisica fanno bene, proteggendosi dal sole e dal caldo, e non si deve avere paura di affrontarle, **ascoltando il proprio corpo**.

Occorre infatti **ricordarsi di rispettare il dolore**: se fare un esercizio provoca dolore, vuol dire che l'articolazione non è ancora in grado di sopportare quell'esercizio e quindi occorre fermarsi e fare altro", spiega il professore Montecucco.

SHARE

f Facebook

Twitter

in LinkedIn

Pinterest

Tags [ARTRITI](#) [ARTROSI](#) [ESTATE](#) [PAZIENTI REUMATICI](#)

LINK: <https://www.sanihelp.it/salute-benessere/salute/229114/malattie-reumatologiche-e-vacanze/>

Home > Salute Benessere > Salute > Malattie reumatologiche e vacanze

Malattie reumatologiche e vacanze

Angela Nanni 1 Agosto 2022



istock

Sanihelp.it – Le **malattie reumatologiche**, come **artriti, artrite psoriasica, lupus e sclerosi sistemica**, solo in Italia si stima interessino circa **15 milioni di persone**, si tratta di patologie croniche molte delle quali di origine ancora sconosciuta, che possono avere pesanti riflessi sulla qualità di vita dei malati.

L'estate per questi pazienti più che per gli altri, è un momento fondamentale per staccare la spina e prendersi cura di se stessi.

«L'obiettivo dei reumatologi è consentire ai pazienti di avere una buona qualità di vita, senza troppe limitazioni, grazie a una corretta gestione della patologia. In estate, però, si devono affrontare situazioni diverse dalle abitudini quotidiane, sia per il clima che è sempre più marcato, sia per le esperienze nuove che si ha l'opportunità di fare. In questi casi, raccomandiamo di soppesare bene rischi e benefici, usando moderazione e buon senso, e di valutare insieme al proprio medico e specialista dubbi e opzioni così da evitare possibili disagi». sottolinea il Prof. **Carlomaurizio Montecucco**, presidente di **FIRA** (Fondazione

disagi», sottolinea il Prof. **Carlomaurizio Montecucco**, presidente di **FIRA** (Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite) – onlus che sostiene la ricerca scientifica nel campo della diagnosi e della cura delle malattie reumatologiche –, ordinario di Reumatologia, direttore del Dipartimento di Medicina Interna e Terapia Medica dell'Università di Pavia, direttore Struttura Complessa di Reumatologia al Policlinico S. Matteo.

Ecco, quindi, alcune indicazioni degli esperti utile per un'estate più serena e consapevole:

Esposizione al sole? Da valutare attentamente.

Per chi soffre di **Lupus e connettiviti con anticorpi SSA/Ro** l'esposizione al sole non è indicata, può aggravare la malattia sia dal punto di vista cutaneo (alcuni dermi soffrono di lucite, con intolleranza ai raggi solari), può riattivare la malattia negli organi interni. In questi casi si consiglia di essere particolarmente attenti, indossare cappelli e indumenti a maniche lunghe, evitare di uscire quando il sole è a picco (11-15), usare creme con protezione molto alta (>50), stare all'ombra.

Chi è in cura, in caso di lupus, connettiviti, artrite reumatoide, vasculiti, con farmaci antireumatici come l'idrossiclorochina o con farmaci antinfiammatori non cortisonici, spesso usati nell'artrosi, come il ketoprofene, deve considerare che possono creare **fotosensibilità**, scatenando una reazione eccessiva all'esposizione al sole.

In questo caso, è consigliabile evitare l'esposizione diretta al sole, ma al mare si può andare stando sotto ombrellone e mettendo spesso una crema con forte protezione.

Il **metotrexate**, molto usato in reumatologia (è il primo farmaco per artrite reumatoide e psoriasica), può indurre fotosensibilità su zone in precedenza scottate o nella zona di iniezione (per chi lo assume per via sottocutanea), quindi chi lo assume deve proteggersi con creme solari ad alta protezione particolarmente in quei punti.

Per chi soffre di **psoriasi invece la luce del sole** (i raggi UVA) ha un effetto benefico, quindi ci si può esporre, con moderazione.

L'acqua di mare, contrariamente a quanto si crede, non ha dei benefici diretti, solitamente si riscontra un miglioramento che è probabilmente collegato a una maggiore esposizione della pelle al sole.

Il caldo fa davvero bene a chi soffre di reumatismi?

Il caldo migliora la percezione di benessere articolare e muscolare perché rende più elastici i tessuti, ma in realtà non provoca un vero effetto curativo sull'evoluzione dell'artrite e

dell'artrosi.

Chi soffre di artrosi può avere un beneficio dalla stagione calda, ma attenzione perché quando le articolazioni sono fortemente infiammate, come nel caso di una artrite attiva, non conviene esporle al calore, occorre aspettare una fase di remissione della malattia.

Importante evitare di andare in disidratazione: chi soffre di malattie reumatiche sistemiche, che coinvolgono gli organi interni, tra cui i reni, deve bere spesso assumendo liquidi e con frutta e verdura.

Chi assume poi il cortisone, ed è soggetto a crampi e sudorazione, deve fare attenzione a integrare sali minerali come magnesio e potassio.

Bagni di mare per tutti? Quasi.

La pratica del nuoto è molto indicata perché i movimenti nell'acqua sono attutiti e le articolazioni sono meno stressate, nel caso di **spondilite anchilosante** per esempio il nuoto è proprio una pratica terapeutica per mantenere una buona postura della colonna vertebrale; quindi, con le accortezze dell'esposizione al sole già citate, il bagno si può fare.

In alcune situazioni come sclerosi sistemica e connettiviti che causano il **fenomeno di Raynaud** (le dita di mani e piedi diventano bianche e poi di colore bluastro), scatenato dal freddo e dallo sbalzo di temperature, anche in estate se si sta al caldo torrido e poi si va in acqua fredda si può provocare questa reazione.

Passeggiate in montagna? OK, ma non in vetta.

La vita di montagna non cambia molto la gestione della propria malattia: è bene ricordare che in alta montagna a causa dell'altitudine la pressione atmosferica scende, e questo può comportare una maggiore sensazione dolorosa, senza però causare danni.

Chi invece soffre di malattie reumatologiche che coinvolgono anche polmoni o cuore deve stare molto attento in alta montagna per la riduzione dell'ossigeno, che potrebbe aggravare i problemi di respirazione.

«Le attività all'aria aperta, le passeggiate e una moderata attività fisica fanno bene, proteggendosi dal sole e dal caldo, e non si deve avere paura di affrontarle, ascoltando il proprio corpo. Occorre infatti ricordarsi di rispettare il dolore: se fare un esercizio provoca dolore, vuol dire che l'articolazione non è ancora in grado di sopportare quell'esercizio e quindi occorre fermarsi e fare altro» **conclude il prof. Montecucco.**

VIDEO SALUTE



FONTE FIRA

LINK: <https://www.medicalexcellencetv.it/sole-mare-montagna-e-malattie-reumatologiche/>



DIRETTA TV CHI SIAMO CONTATTACI DOVE SIAMO ...



Villa Azzurra

CASA DI CURA E POLIAMBULATORIO A SIRACUSA IN VIA CASSARO 1 - TEL 0931 788111

ANATOMIA PATOLOGICA ISTO - CITO PATOLOGIA BIOLOGIA MOLECOLARE

MEDICAL NEWS

Sole, mare, montagna e malattie reumatologiche

1 Agosto 2022 / 6 min read



Il vademecum di FIRA - Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite per vivere una vacanza consapevole

Milano, 1 agosto 2022

Per chi soffre di **malattie reumatologiche**, come **artriti**, **artrite psoriasica**, **lupus** e **sclerosi sistemica**, l'estate può offrire opportunità per prendersi cura di sé, condividere momenti sociali all'aperto, fare moderata attività fisica: sono però necessarie alcune accortezze a seconda della patologia e del trattamento farmacologico cui si è sottoposti. La luce del sole, l'altitudine e il caldo possono creare anche complicazioni.

Le **malattie reumatologiche**, che in Italia coinvolgono **15 milioni di persone**, sono patologie croniche molte delle quali di origine ancora sconosciuta, che possono avere pesanti riflessi sulla qualità di vita dei malati.

CANALI 15 E 81 DEL DGTV IN SICILIA



Pubblicità

MFC
MULTIFIDICOFISAN
Nuove opportunità per le imprese sanitarie

OPTO PROJECT
OTTICI & OPTOMETRISTI IN SICILIA

CON.PRI. srl
C/da Balorda sn. - Priolo Gargallo (SR)



Carlomaurizio
Montecucco

“L’obiettivo dei reumatologi è consentire ai pazienti di avere una buona qualità di vita, senza troppe limitazioni, grazie a una corretta gestione della patologia. In estate, però, si devono affrontare situazioni diverse dalle abitudini quotidiane, sia per il clima che è sempre più marcato, sia per le esperienze nuove che si ha l’opportunità di fare. In questi casi, raccomandiamo di soppesare bene rischi e benefici, usando moderazione e buon senso, e di valutare insieme al proprio medico e specialista dubbi e opzioni così da evitare

possibili disagi”, sottolinea il Prof. **Carlomaurizio Montecucco**, presidente di **FIRA (Fondazione Italiana per la Ricerca sull’Artrite)** – onlus che sostiene la ricerca scientifica nel campo della diagnosi e della cura delle malattie reumatologiche –, ordinario di Reumatologia, direttore del Dipartimento di Medicina Interna e Terapia Medica dell’Università di Pavia, direttore Struttura Complessa di Reumatologia al Policlinico S. Matteo.

Ecco, quindi, alcune indicazioni degli esperti utile per un’estate più serena e consapevole:

Esposizione al sole? Da valutare attentamente

Per chi soffre di **Lupus** e **connettiviti con anticorpi SSA/Ro** l’esposizione al sole non è indicata, può aggravare la malattia sia dal punto di vista cutaneo (alcuni dermi soffrono di **lucite**, con intolleranza ai raggi solari), può riattivare la malattia negli organi interni. In questi casi si consiglia di essere particolarmente attenti, indossare cappelli e indumenti a maniche lunghe, evitare di uscire quando il sole è a picco (11-15), usare creme con protezione molto alta (>50), stare all’ombra.

Chi è in cura, in caso di **lupus**, **connettiviti**, **artrite reumatoide**, **vasculiti**, con farmaci antireumatici come l’**idrossiclorochina** (salita agli onori delle cronache in quanto presunto rimedio per il covid, mai dimostrato scientificamente) o con **farmaci antinfiammatori non cortisonici**, spesso usati nell’**artrosi**, come il **ketoprofene**, deve considerare che possono creare fotosensibilità, scatenando una reazione eccessiva all’esposizione al sole. In questo caso, è consigliabile evitare l’esposizione diretta al sole, ma al mare si può andare stando sotto ombrellone e mettendo spesso una crema con forte protezione.

Il **metotrexate**, molto usato in reumatologia (**è il primo farmaco per artrite reumatoide e psoriasica**), può indurre **fotosensibilità** su zone in precedenza scottate o nella zona di iniezione (per chi lo assume per via sottocutanea), quindi chi lo assume deve proteggersi con creme solari ad alta protezione particolarmente in quei punti.

Per chi soffre di **psoriasi** invece la luce del sole (i **raggi UVA**) ha un effetto benefico, quindi ci si può esporre, con moderazione. L’acqua di mare, contrariamente a quanto si crede, non ha dei benefici diretti, solitamente si riscontra un miglioramento che è probabilmente collegato a una maggiore esposizione della pelle al sole.

Il caldo fa davvero bene a chi soffre di “reumatismi”?

Il caldo migliora la percezione di benessere articolare e muscolare perché rende più elastici i tessuti, ma in realtà non provoca un vero effetto curativo sull’evoluzione dell’artrite e dell’artrosi. Chi soffre di **artrosi** può avere un beneficio dalla stagione calda, ma attenzione perché quando le articolazioni sono fortemente infiammate, come nel



**Produzione e Vendita di Inerti
Conglomerato Bituminoso
Conglomerato Freddo in sacchi
Pavimentazione Stradale - Conferimento**



**CASA DI CURA E POLIAMBULATORIO
A SIRACUSA IN VIA CASSARO 1 - TEL 0931 788111**



SEGUICI SUI SOCIAL



caso di una **artrite attiva**, non conviene esporle al calore, occorre aspettare una fase di remissione della malattia.

Importante evitare di andare in disidratazione: chi soffre di **malattie reumatiche sistemiche**, che coinvolgono gli organi interni, tra cui i reni, deve bere spesso assumendo liquidi e con frutta e verdura. Chi assume poi il **cortisone**, ed è soggetto a **crampi** e **sudorazione**, deve fare attenzione a integrare sali minerali come **magnesio** e **potassio**.

Bagni di mare per tutti? Quasi

La pratica del nuoto è molto indicata perché i movimenti nell'acqua sono attutiti e le articolazioni sono meno stressate, nel caso di spondilite anchilosante per esempio il nuoto è proprio una pratica terapeutica per mantenere una **buona postura della colonna vertebrale**; quindi, con le accortezze dell'esposizione al sole già citate, il bagno si può fare. In alcune situazioni come **sclerosi sistemica** e **connettiviti** che causano il **fenomeno di Raynaud** (le dita di mani e piedi diventano bianche e poi di colore bluastrò), scatenato dal freddo e dallo sbalzo di temperature, anche in estate se si sta al caldo torrido e poi si va in acqua fredda si può provocare questa reazione.

Passeggiate in montagna? OK, ma non in vetta

La vita di montagna non cambia molto la gestione della propria malattia: è bene ricordare che **in alta montagna a causa dell'altitudine la pressione atmosferica scende**, e questo può comportare una maggiore sensazione dolorosa, senza però causare danni. Chi invece soffre di **malattie reumatologiche** che coinvolgono anche **polmoni** o **cuore** deve stare molto attento in alta montagna per la riduzione dell'ossigeno, che potrebbe aggravare i **problemi di respirazione**.

"Le attività all'aria aperta, le passeggiate e una moderata attività fisica fanno bene, proteggendosi dal sole e dal caldo, e non si deve avere paura di affrontarle, ascoltando il proprio corpo. Occorre infatti ricordarsi di rispettare il dolore: se fare un esercizio provoca dolore, vuol dire che l'articolazione non è ancora in grado di sopportare quell'esercizio e quindi occorre fermarsi e fare altro" aggiunge il **prof. Montecucco**.

Le malattie reumatologiche

Le **malattie reumatologiche** sono patologie croniche che hanno pesanti riflessi sulla qualità di vita dei malati. In Italia si stimano **più di 15 milioni i pazienti affetti da malattie reumatologiche** con un **costo di circa 20 miliardi all'anno**.

Nei paesi occidentali, le malattie reumatologiche rappresentano la prima causa di disabilità e riguardano oltre 150 differenti patologie ad alto impatto sociale, sia per i costi che per il numero di malati, che aumentano con l'avanzare dell'età senza tuttavia risparmiare i soggetti più giovani inclusi bambini e adolescenti e avendo una "predilezione" per il genere femminile. Queste patologie, per le due costanti dell'infiammazione e del dolore, portano a un ricorso al farmaco così frequente da rappresentare la seconda causa assoluta di prescrizione. Negli ultimi anni la ricerca reumatologica ha fatto enormi progressi nella identificazione delle cause delle principali malattie reumatologiche con ricadute cliniche determinanti nell'identificazione di nuovi markers diagnostici e di nuovi presidi terapeutici che hanno contribuito a migliorare la vita dei pazienti.

LINK: <https://www.pharmastar.it/news/orto-reuma/malattie-reumatiche-vademecum-per-una-vacanza-consapevole-39045>



Ortopedia e Reumatologia

Malattie reumatiche: vademecum per una vacanza consapevole

Sabato 30 Luglio 2022 Redazione

1
CONDIVISIONI

Condividi

Tweet

Condividi

Per chi soffre di malattie reumatiche, come artriti, artrite psoriasica, lupus e sclerosi sistemica, l'estate può offrire opportunità per prendersi cura di sé, condividere momenti sociali all'aperto, fare moderata attività fisica: sono però necessarie alcune accortezze a seconda della patologia e del trattamento farmacologico cui si è sottoposti. La luce del sole, l'altitudine e il caldo possono creare anche complicazioni. Qui di seguito alcuni consigli del Prof. Carlomaurizio Montecucco, presidente di FIRA (Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite).



Per chi soffre di malattie reumatiche, come artriti, artrite psoriasica, lupus e sclerosi sistemica, l'estate può offrire opportunità per prendersi cura di sé, condividere momenti sociali all'aperto, fare moderata attività fisica: sono però necessarie alcune accortezze a seconda della patologia e del trattamento farmacologico cui si è sottoposti. La luce del sole, l'altitudine e il caldo possono creare anche complicazioni.

Le malattie reumatiche, che in Italia coinvolgono 15 milioni di persone, sono patologie croniche molte delle quali di origine ancora sconosciuta, che possono avere pesanti riflessi sulla qualità di vita dei malati.

"L'obiettivo dei reumatologi è consentire ai pazienti di avere una buona qualità di vita, senza troppe limitazioni, grazie a una corretta gestione della patologia. In estate, però, si devono affrontare situazioni diverse dalle abitudini quotidiane, sia per il clima che è sempre più marcato, sia per le esperienze nuove che si ha l'opportunità di fare. In questi casi, raccomandiamo di soppesare bene rischi e benefici, usando moderazione e buon senso, e di valutare insieme al proprio medico e specialista dubbi e opzioni così da evitare possibili disagi", sottolinea il Prof. **Carlomaurizio Montecucco**, presidente di FIRA (Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite) – onlus che sostiene la ricerca scientifica nel campo della diagnosi e della cura delle malattie reumatiche –, ordinario di Reumatologia, direttore del Dipartimento di Medicina Interna e Terapia Medica dell'Università di Pavia, direttore Struttura Complessa di Reumatologia al Policlinico S. Matteo.

REUMATOLOGIA
Highlights
del Congresso EULAR 2022

151 PAGINE, 15 INTERVISTE, 36 ARTICOLI

SCARICA IL PDF

VIDEO REPORTAGE

**Impact Lupus:
agire oggi
per il suo domani**

SCARICA IL PDF
DI 7 PAGINE

REUMATOLOGIA
ACR 2021

121 PAGINE, 5 VIDEO, 30 ARTICOLI

SCARICA IL PDF

Transforming patients' lives through science™

Bristol Myers Squibb®

bms.com/it

© 2020 Bristol Myers Squibb Company. All rights reserved. NCT02063001

**AMERICAN COLLEGE OF RHEUMATOLOGY
ACR ANNUAL MEETING**
Atlanta, 8-13 novembre 2019

132 PAGINE, 11 INTERVISTE, 39 ARTICOLI

SCARICA IL PDF

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

Compilata da: Reumatologia di F. Ortolano, S. Maltepe.

Ecco, quindi, alcune indicazioni degli esperti utile per un'estate più serena e consapevole:

• **Esposizione al sole? Da valutare attentamente.**

Per chi soffre di Lupus e connettiviti con anticorpi SSA/Ro l'esposizione al sole non è indicata, può aggravare la malattia sia dal punto di vista cutaneo (alcuni dermi soffrono di lucite, con intolleranza ai raggi solari), può riattivare la malattia negli organi interni. In questi casi si consiglia di essere particolarmente attenti, indossare cappelli e indumenti a maniche lunghe, evitare di uscire quando il sole è a picco (11-15), usare creme con protezione molto alta (>50), stare all'ombra.

Chi è in cura, in caso di lupus, connettiviti, artrite reumatoide, vasculiti, con farmaci antireumatici come l'idrossiclorochina (salita agli onori delle cronache in quanto presunto rimedio per il covid, mai dimostrato scientificamente) o con farmaci antinfiammatori non cortisonici, spesso usati nell'artrosi, come il ketoprofene, deve considerare che possono creare fotosensibilità, scatenando una reazione eccessiva all'esposizione al sole. In questo caso, è consigliabile evitare l'esposizione diretta al sole, ma al mare si può andare stando sotto ombrellone e mettendo spesso una crema con forte protezione.

Il metotrexate, molto usato in reumatologia (è il primo farmaco per artrite reumatoide e psoriasica), può indurre fotosensibilità su zone in precedenza scottate o nella zona di iniezione (per chi lo assume per via sottocutanea), quindi chi lo assume deve proteggersi con creme solari ad alta protezione particolarmente in quei punti.

Per chi soffre di psoriasi invece la luce del sole (i raggi UVA) ha un effetto benefico, quindi ci si può esporre, con moderazione. L'acqua di mare, contrariamente a quanto si crede, non ha dei benefici diretti, solitamente si riscontra un miglioramento che è probabilmente collegato a una maggiore esposizione della pelle al sole.

• **Il caldo fa davvero bene a chi soffre di "reumatismi"?**

Il caldo migliora la percezione di benessere articolare e muscolare perché rende più elastici i tessuti, ma in realtà non provoca un vero effetto curativo sull'evoluzione dell'artrite e dell'artrosi. Chi soffre di artrosi può avere un beneficio dalla stagione calda, ma attenzione perché quando le articolazioni sono fortemente infiammate, come nel caso di una artrite attiva, non conviene esporle al calore, occorre aspettare una fase di remissione della malattia.

Importante evitare di andare in disidratazione: chi soffre di malattie reumatiche sistemiche, che coinvolgono gli organi interni, tra cui i reni, deve bere spesso assumendo liquidi e con frutta e verdura. Chi assume poi il cortisone, ed è soggetto a crampi e sudorazione, deve fare attenzione a integrare sali minerali come magnesio e potassio.

• **Bagni di mare per tutti? Quasi.**

La pratica del nuoto è molto indicata perché i movimenti nell'acqua sono attutiti e le articolazioni sono meno stressate, nel caso di spondilite anchilosante per esempio il nuoto è proprio una pratica terapeutica per mantenere una buona postura della colonna vertebrale; quindi, con le accortezze dell'esposizione al sole già citate, il bagno si può fare. In alcune situazioni come sclerosi sistemica e connettiviti che causano il fenomeno di Raynaud (le dita di mani e piedi diventano bianche e poi di colore bluastro), scatenato dal freddo e dallo sbalzo di temperature, anche in estate se si sta al caldo torrido e poi si va in acqua fredda si può provocare questa reazione.

• **Passeggiate in montagna? OK, ma non in vetta.**

La vita di montagna non cambia molto la gestione della propria malattia: è bene ricordare che in alta montagna a causa dell'altitudine la pressione atmosferica scende, e questo può comportare una maggiore sensazione dolorosa, senza però causare danni. Chi invece soffre di malattie reumatologiche che coinvolgono anche polmoni o cuore deve stare molto attento in alta montagna per la riduzione dell'ossigeno, che potrebbe aggravare i problemi di respirazione.

"Le attività all'aria aperta, le passeggiate e una moderata attività fisica fanno bene, proteggendosi dal sole e dal caldo, e non si deve avere paura di affrontarle, ascoltando il proprio corpo. Occorre infatti ricordarsi di rispettare il dolore: se fare un esercizio provoca dolore vuol dire che l'articolazione non è ancora in grado di sopportare quell'esercizio e

**HIGHLIGHTS DEL CONGRESSO
EULAR 2019**
Madrid, 12-15 giugno 2019

148 PAGINE, 24 INTERVISTE, 42 ARTICOLI



SCARICA IL PDF

Vuoi farti trovare dai pazienti che hanno necessità di infiltrazioni?

Entra anche tu nella Community dei Medici Infiltratori italiani



Un servizio gratuito del sito www.terapiainfiltrativa.it

FRATTURA DA FRAGILITÀ
Qual è il rischio dei tuoi pazienti?

Scopri lo con DeFRACalc 79 il software on-line per il calcolo del rischio di frattura da fragilità

in linea con la Nota 79
migliora l'appropriatezza

www.defra-osteoporosi.it

SCARICA LA BROCHURE



PROGETTO EFFICACIALE REALIZZATO CON IL CONTRIBUTO DELLE ORGANIZZAZIONI DI AUTODIFESA

ABIOMED

INSTANT PRESS BOOK

FRATTURE DA FRAGILITÀ
una vera emergenza sanitaria

SCARICA IL PDF DI 49 PAGINE



SCARICA IL PDF DI 36 PAGINE



OSSA SPEZZATE, VITE SPEZZATE



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

dolore, vuol dire che l'articolazione non è ancora in grado di sopportare quell'esercizio e quindi occorre fermarsi e fare altro" aggiunge il prof. Montecucco.



LINK: <https://www.cosenzaok.it/malattie-reumatologiche-i-consigli-per-unestate-tranquilla/>

CosenzaOK



Malattie reumatologiche, i consigli per un'estate tranquilla

PEOPLE | Salute e Fitness | Ultime Lifestyle | Ultime Notizie



Redazione CosenzaOK

30 Luglio 2022 11:00



I NOSTRI SERVIZI

- Manutenzione impianti industriali, di trattamento acque e rifiuti
- Riparazione macchine di impiego generale
- Costruzione di carpenteria e caldareria
- Manutenzione navale
- Lavorazione a macchina utensile: foratura, fresatura, tornitura e rettifiche

Via Giuseppe Mercalli - Loc. Zigari Z.I. - Crolone

0962 930647 • www.omisud.it



Noleggio Autogrù
e Piattaforme Aeree



Per chi soffre di malattie reumatologiche, come artriti, artrite psoriasica, lupus e sclerosi

sistemica, l'estate può offrire opportunità per prendersi cura di sé, condividere momenti sociali all'aperto, fare moderata attività fisica: sono però necessarie alcune accortezze a seconda della patologia e del trattamento farmacologico cui si è sottoposti.

La luce del sole, l'altitudine e il caldo possono creare anche complicazioni. Le malattie reumatologiche, che in Italia coinvolgono **15 milioni di persone**, sono patologie croniche molte delle quali di origine ancora sconosciuta, che possono avere pesanti riflessi sulla qualità di vita dei malati.

“L'obiettivo dei reumatologi è consentire ai pazienti di avere una **buona qualità di vita**, senza troppe limitazioni, grazie a una corretta gestione della patologia. In estate, però, si devono affrontare situazioni diverse dalle abitudini quotidiane, sia per il clima che è sempre più marcato, sia per le esperienze nuove che si ha l'opportunità di fare.

In questi casi, raccomandiamo di soppesare bene rischi e benefici, usando moderazione e buon senso, e di valutare insieme al proprio medico e specialista dubbi e opzioni così da evitare possibili disagi”, sottolinea il prof. Carlomaurizio Montecucco, **presidente di FIRA** (Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite) – onlus che sostiene la ricerca scientifica nel campo della diagnosi e della cura delle malattie reumatologiche -, ordinario di Reumatologia, direttore del Dipartimento di Medicina Interna e Terapia Medica dell'Università di Pavia, direttore Struttura Complessa di Reumatologia al Policlinico S. Matteo.

Ecco, quindi, alcune indicazioni degli esperti utile per un'estate più serena e consapevole: Per chi soffre di **Lupus e connettiviti** con anticorpi SSA/Ro l'esposizione al sole non è indicata, può aggravare la malattia sia dal punto di vista cutaneo (alcuni dermi soffrono di lucite, con intolleranza ai raggi solari), può riattivare la malattia negli organi interni.

In questi casi si consiglia di essere particolarmente attenti, indossare cappelli e indumenti a maniche lunghe, evitare di uscire quando il sole è a picco (11-15), usare creme con protezione molto alta (>50), stare all'ombra.

Chi è in cura, in caso di lupus, connettiviti, artrite reumatoide, vasculiti, con farmaci antireumatici come l'**idrossiclorochina** (salita agli onori delle cronache in quanto presunto rimedio per il covid, mai dimostrato scientificamente) o con farmaci antinfiammatori non cortisonici, spesso usati nell'artrosi, come il **ketoprofene**, deve considerare che possono creare fotosensibilità, scatenando una reazione eccessiva all'esposizione al sole.

In questo caso, è consigliabile evitare l'esposizione diretta al sole, ma al mare si può andare stando sotto ombrellone e mettendo spesso una crema con forte protezione.

Il **metotrexate**, molto usato in reumatologia (è il primo farmaco per artrite reumatoide e psoriasica), può indurre fotosensibilità su zone in precedenza scottate o nella zona di iniezione (per chi lo assume per via sottocutanea), quindi chi lo assume deve proteggersi con creme solari ad alta protezione particolarmente in quei punti.

Per chi soffre di psoriasi invece la luce del sole (i raggi UVA) ha un effetto benefico, quindi ci si può esporre, con moderazione. **L'acqua di mare**, contrariamente a quanto si crede, non ha dei benefici diretti, solitamente si riscontra un miglioramento che è probabilmente collegato a una maggiore esposizione della pelle al sole.

Il caldo migliora la percezione di benessere articolare e muscolare perché rende più elastici i tessuti, ma in realtà non provoca un vero effetto curativo sull'evoluzione dell'artrite e dell'**artrosi**. Chi soffre di artrosi può avere un beneficio dalla stagione calda, ma attenzione perché quando le articolazioni sono fortemente infiammate, come nel caso di una artrite attiva, non conviene esporle al calore, occorre aspettare una fase di remissione della malattia.

Importante evitare di andare in **disidratazione**: chi soffre di malattie reumatiche sistemiche, che coinvolgono gli organi interni, tra cui i reni, deve bere spesso assumendo liquidi e con frutta e verdura. Chi assume poi il cortisone, ed è soggetto a crampi e sudorazione, deve fare attenzione a integrare sali minerali come magnesio e potassio.

La pratica del nuoto è molto indicata perché i movimenti nell'acqua sono attutiti e le articolazioni sono meno stressate, nel caso di **spondilite anchilosante** per esempio il nuoto è proprio una pratica terapeutica per mantenere una buona postura della colonna vertebrale; quindi, con le accortezze dell'esposizione al sole già citate, il bagno si può fare.

In alcune situazioni come sclerosi sistemica e connettiviti che causano il fenomeno di Raynaud (le dita di mani e piedi diventano bianche e poi di colore bluastro), scatenato dal freddo e dallo sbalzo di temperature, anche in estate se si sta al **caldo torrido** e poi si va in acqua fredda si può provocare questa reazione.

La vita di montagna non cambia molto la gestione della propria malattia: è bene ricordare che in alta montagna a causa dell'altitudine la pressione atmosferica scende, e questo può comportare una maggiore sensazione dolorosa, senza però causare danni. Chi invece soffre di **malattie reumatologiche** che coinvolgono anche polmoni o cuore deve stare molto attento in alta montagna per la riduzione dell'ossigeno, che potrebbe aggravare i problemi di respirazione.

“Le attività all'aria aperta, le passeggiate e una moderata attività fisica fanno bene, **proteggendosi dal sole e dal caldo**, e non si deve avere paura di affrontarle, ascoltando il proprio corpo. Occorre infatti ricordarsi di rispettare il dolore: se fare un esercizio provoca dolore, vuol dire che l'articolazione non è ancora in grado di sopportare quell'esercizio e quindi occorre fermarsi e fare altro”, aggiunge il prof. Montecucco.

Le malattie reumatologiche sono patologie croniche che hanno pesanti riflessi sulla qualità di vita dei malati. In Italia si stimano più di 15 milioni i pazienti affetti da malattie reumatologiche con un costo di circa 20 miliardi all'anno. Nei paesi occidentali, le malattie reumatologiche rappresentano la prima causa di disabilità e riguardano oltre **150 differenti patologie** ad alto impatto sociale, sia per i costi che per il numero di malati, che aumentano con l'avanzare dell'età senza tuttavia risparmiare i soggetti più giovani inclusi bambini e adolescenti e avendo una 'predilezione' per il genere femminile.

Queste patologie, per le due costanti dell'infiammazione e del dolore, portano a un ricorso al farmaco così frequente da rappresentare la seconda causa assoluta di prescrizione. Negli ultimi anni la ricerca reumatologica ha fatto enormi progressi nella identificazione delle cause delle principali malattie reumatologiche con ricadute cliniche determinanti nell'identificazione di **nuovi markers diagnostici** e di nuovi presidi terapeutici che hanno contribuito a migliorare la vita dei pazienti.

fonte dire

Articoli Correlati:



LINK: <https://www.crotoneok.it/malattie-reumatologiche-i-consigli-per-un'estate-consapevole/>



Home - Lifestyle - Malattie reumatologiche, i consigli per un'estate "consapevole"

Malattie reumatologiche, i consigli per un'estate "consapevole"

Lifestyle NotiziaOk PEOPLE Salute e Fitness Ultime Lifestyle Ultime Notizie

 **Redazione**

30 Luglio 2022 11:00



Per chi soffre di malattie reumatologiche, come artriti, artrite psoriasica, lupus e sclerosi sistemica, l'estate può offrire opportunità per prendersi cura di sé, condividere momenti sociali all'aperto, fare moderata attività fisica: sono però necessarie alcune accortezze a seconda della patologia e del trattamento farmacologico cui si è sottoposti.



AD GOLDEN TREE

Medico consiglia: "Grasso sulla pancia? Fai questo ogni giorno"

In questo ogni giorno



La luce del sole, l'altitudine e il caldo possono creare anche complicazioni. Le malattie reumatologiche, che in Italia coinvolgono **15 milioni di persone**, sono patologie croniche molte delle quali di origine ancora sconosciuta, che possono avere pesanti riflessi sulla qualità di vita dei malati.

“L'obiettivo dei reumatologi è consentire ai pazienti di avere una **buona qualità di vita**, senza troppe limitazioni, grazie a una corretta gestione della patologia. In estate, però, si devono affrontare situazioni diverse dalle abitudini quotidiane, sia per il clima che è sempre più marcato, sia per le esperienze nuove che si ha l'opportunità di fare.

In questi casi, raccomandiamo di soppesare bene rischi e benefici, usando moderazione e buon senso, e di valutare insieme al proprio medico e specialista dubbi e opzioni così da evitare possibili disagi”, sottolinea il prof. Carlomaurizio Montecucco, **presidente di FIRA** (Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite) – onlus che sostiene la ricerca scientifica nel campo della diagnosi e della cura delle malattie reumatologiche -, ordinario di Reumatologia, direttore del Dipartimento di Medicina Interna e Terapia Medica dell'Università di Pavia, direttore Struttura Complessa di Reumatologia al Policlinico S. Matteo.

Ecco, quindi, alcune indicazioni degli esperti utile per un'estate più serena e consapevole: Per chi soffre di **Lupus e connettiviti** con anticorpi SSA/Ro l'esposizione al sole non è indicata, può aggravare la malattia sia dal punto di vista cutaneo (alcuni dermi soffrono di lucite, con intolleranza ai raggi solari), può riattivare la malattia negli organi interni.



In questi casi si consiglia di essere particolarmente attenti, indossare cappelli e indumenti a maniche lunghe, evitare di uscire quando il sole è a picco (11-15), usare creme con protezione molto alta (>50), stare all'ombra.

Chi è in cura, in caso di lupus, connettiviti, artrite reumatoide, vasculiti, con farmaci antireumatici come l'**idrossiclorochina** (salita agli onori delle cronache in quanto presunto rimedio per il covid, mai dimostrato scientificamente) o con farmaci antinfiammatori non cortisonici, spesso usati nell'artrosi, come il **ketoprofene**, deve considerare che possono creare fotosensibilità, scatenando una reazione eccessiva all'esposizione al sole.

In questo caso, è consigliabile evitare l'esposizione diretta al sole, ma al mare si può andare stando sotto ombrellone e mettendo spesso una crema con forte protezione.

Il **metotrexate**, molto usato in reumatologia (è il primo farmaco per artrite reumatoide e psoriasica), può indurre fotosensibilità su zone in precedenza scottate o nella zona di iniezione (per chi lo assume per via sottocutanea), quindi chi lo assume deve proteggersi con creme solari ad alta protezione particolarmente in quei punti.

Per chi soffre di psoriasi invece la luce del sole (i raggi UVA) ha un effetto benefico, quindi ci si può esporre, con moderazione. **L'acqua di mare**, contrariamente a quanto si crede, non ha dei benefici diretti, solitamente si riscontra un

miglioramento che è probabilmente collegato a una maggiore esposizione della pelle al sole.

Il caldo migliora la percezione di benessere articolare e muscolare perché rende più elastici i tessuti, ma in realtà non provoca un vero effetto curativo sull'evoluzione dell'artrite e dell'**artrosi**. Chi soffre di artrosi può avere un beneficio dalla stagione calda, ma attenzione perché quando le articolazioni sono fortemente infiammate, come nel caso di una artrite attiva, non conviene esporle al calore, occorre aspettare una fase di remissione della malattia.



GOLDEN TREE

Medico consiglia: "Grasso sulla pancia?
Fai questo ogni giorno"

Outbrain

Importante evitare di andare in **disidratazione**: chi soffre di malattie reumatiche sistemiche, che coinvolgono gli organi interni, tra cui i reni, deve bere spesso, accumulando liquidi e con frutta e verdure. Chi assume poi il cortisone, ed è al **caldo torrido** e poi si va in acqua fredda si può provocare questa reazione.

La vita di montagna non cambia molto la gestione della propria malattia: è bene ricordare che in alta montagna a causa dell'altitudine la pressione atmosferica scende, e questo può comportare una maggiore sensazione dolorosa, senza però causare danni. Chi invece soffre di **malattie reumatologiche** che coinvolgono anche polmoni o cuore deve stare molto attento in alta montagna per la riduzione dell'ossigeno, che potrebbe aggravare i problemi di respirazione.

"Le attività all'aria aperta, le passeggiate e una moderata attività fisica fanno bene, **proteggendosi dal sole e dal caldo**, e non si deve avere paura di affrontarle, ascoltando il proprio corpo. Occorre infatti ricordarsi di rispettare il dolore: se fare un esercizio provoca dolore, vuol dire che l'articolazione non è ancora in grado di sopportare quell'esercizio e quindi occorre fermarsi e fare altro", aggiunge il prof. Montecucco.



GOLDEN TREE

Medico consiglia: "Grasso sulla pancia?
Fai questo ogni giorno"

Outbrain

Le malattie reumatologiche sono patologie croniche che hanno pesanti riflessi sulla qualità di vita dei malati. In Italia si stimano più di 15 milioni i pazienti affetti da malattie reumatologiche con un costo di circa 20 miliardi all'anno. Nei paesi occidentali, le malattie reumatologiche rappresentano la prima causa di disabilità e riguardano oltre **150 differenti patologie** ad alto impatto sociale, sia per i costi che per il numero di malati, che aumentano con l'avanzare dell'età

patologie ad alto impatto sociale, sia per i costi che per il numero di malati, che aumentano con l'avanzare dell'età

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

LINK: <https://www.clicmedicina.it/come-affrontare-sole-mare-montagna-malattie-reumatiche-consigli-fira/>

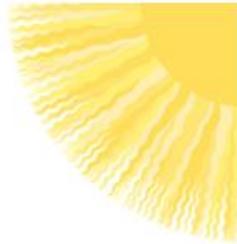
Home > Notizie > Come affrontare sole, mare e montagna con le malattie reumatiche. I consigli...

[Dermatologia](#) [In Evidenza](#) [Notizie](#) [Reumatologia](#) [Tutti gli articoli](#)

Come affrontare sole, mare e montagna con le malattie reumatiche. I consigli di FIRA

Da **Redazione clicMedicina** - 29 Luglio 2022

👁 156



Per chi soffre di malattie reumatologiche, come artriti, artrite psoriasica, *lupus* e sclerosi sistemica, l'estate può offrire opportunità per prendersi cura di sé, condividere momenti sociali all'aperto, fare moderata attività fisica: sono però necessarie alcune accortezze a seconda della patologia e del trattamento farmacologico cui si è sottoposti. La luce del sole, l'altitudine e il caldo possono infatti portare a complicazioni.

Le malattie reumatologiche, che in Italia coinvolgono 15milioni di persone, sono patologie croniche molte delle quali di origine ancora sconosciuta, che possono avere pesanti riflessi sulla qualità di vita dei malati. "L'obiettivo dei reumatologi è consentire ai pazienti di avere una buona qualità di vita, senza troppe limitazioni, grazie a una corretta gestione della patologia. In estate, però, si devono affrontare situazioni diverse dalle abitudini quotidiane, sia per il clima che è sempre più marcato, sia per le esperienze nuove che si ha l'opportunità di fare. In questi casi, raccomandiamo di soppesare bene rischi e benefici, usando moderazione e buon senso, e di valutare insieme al proprio medico e specialista dubbi e opzioni così da evitare possibili disagi", dichiara il prof. Carlomaurizio Montecucco, presidente Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite FIRA onlus, ordinario di Reumatologia, direttore del Dipartimento di Medicina Interna e Terapia Medica dell'Università di Pavia, direttore Struttura Complessa di Reumatologia al Policlinico S. Matteo. Ecco quindi alcune indicazioni degli esperti utile per un'estate più serena e consapevole.

ESPOSIZIONE AL SOLE

Per chi soffre di Lupus e connettiviti con anticorpi SSA/Ro l'esposizione al sole non è indicata. Può aggravare la malattia sia dal punto di vista cutaneo (alcuni dermi soffrono di lucite, con intolleranza ai raggi solari), può riattivare la malattia negli organi interni. In questi casi si consiglia di essere particolarmente attenti, indossare cappelli e indumenti a maniche lunghe, evitare di uscire quando il sole è a picco (11:00-15:00), usare creme con

momento lungo, evitare di uscire quando il sole è a picco (11:00-13:00), usare creme con protezione molto alta (>50), stare all'ombra.

Chi è in cura, in caso di lupus, connettiviti, artrite reumatoide, vasculiti, con farmaci antireumatici come l'idrossiclorochina (salita agli onori delle cronache in quanto presunto rimedio per il Covid-19, mai dimostrato scientificamente) o con farmaci antinfiammatori non cortisonici, spesso usati nell'artrosi, come il *ketoprofene*, deve considerare che possono creare fotosensibilità, scatenando una reazione eccessiva all'esposizione al sole. In questo caso, è consigliabile evitare l'esposizione diretta al sole, ma al mare si può andare stando sotto ombrellone e mettendo spesso una crema con forte protezione.

Il *metotrexate*, molto usato in reumatologia (è il primo farmaco per artrite reumatoide e psoriasica), può indurre fotosensibilità su zone in precedenza scottate o nella zona di iniezione (per chi lo assume per via sottocutanea), quindi chi lo assume deve proteggersi con creme solari ad alta protezione particolarmente in quei punti.

Per chi soffre di psoriasi invece la luce del sole (i raggi UVA) ha un effetto benefico, quindi ci si può esporre, con moderazione. L'acqua di mare, contrariamente a quanto si crede, non ha dei benefici diretti, solitamente si riscontra un miglioramento che è probabilmente collegato a una maggiore esposizione della pelle al sole.

IL CALDO FA DAVVERO BENE A CHI SOFFRE DI "REUMATISMI"?

Il caldo migliora la percezione di benessere articolare e muscolare perché rende più elastici i tessuti, ma in realtà non provoca un vero effetto curativo sull'evoluzione dell'artrite e dell'artrosi. Chi soffre di artrosi può avere un beneficio dalla stagione calda, ma attenzione perché quando le articolazioni sono fortemente infiammate, come nel caso di una artrite attiva, non conviene esporle al calore, occorre aspettare una fase di remissione della malattia.

Importante evitare di andare in disidratazione: chi soffre di malattie reumatiche sistemiche, che coinvolgono gli organi interni, tra cui i reni, deve bere spesso assumendo liquidi e con frutta e verdura. Chi assume poi il cortisone, ed è soggetto a crampi e sudorazione, deve fare attenzione a integrare sali minerali come magnesio e potassio.

BAGNO AL MARE

La pratica del nuoto è molto indicata perché i movimenti nell'acqua sono attutiti e le articolazioni sono meno stressate, nel caso di spondilite anchilosante per esempio il nuoto è proprio una pratica terapeutica per mantenere una buona postura della colonna vertebrale; quindi, con le accortezze dell'esposizione al sole già citate, il bagno si può fare. In alcune situazioni come sclerosi sistemiche e connettiviti che causano il fenomeno di Raynaud (le

situazioni come sclerosi sistemica e connettiviti che causano il fenomeno di Raynaud (le dita di mani e piedi diventano bianche e poi di colore bluastro), scatenato dal freddo e dallo sbalzo di temperature, anche in estate se si sta al caldo torrido e poi si va in acqua fredda si può provocare questa reazione.

PASSEGGIATE IN MONTAGNA

La vita di montagna non cambia molto la gestione della propria malattia: è bene ricordare che in alta montagna a causa dell'altitudine la pressione atmosferica scende, e questo può comportare una maggiore sensazione dolorosa, senza però causare danni. Chi invece soffre di malattie reumatologiche che coinvolgono anche polmoni o cuore deve stare molto attento in alta montagna per la riduzione dell'ossigeno, che potrebbe aggravare i problemi di respirazione.

"Le attività all'aria aperta, le passeggiate e una moderata attività fisica fanno bene, proteggendosi dal sole e dal caldo, e non si deve avere paura di affrontarle, ascoltando il proprio corpo", spiega Montecucco. "Occorre infatti ricordarsi di rispettare il dolore: se fare un esercizio provoca dolore, vuol dire che l'articolazione non è ancora in grado di sopportare quell'esercizio e quindi occorre fermarsi e fare altro."

LE MALATTIE REUMATOLOGICHE

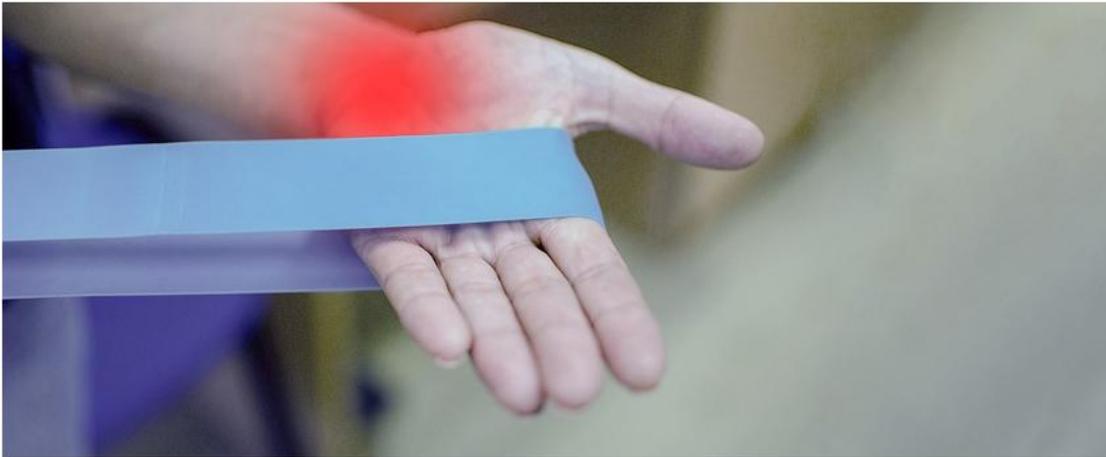
Le malattie reumatologiche sono patologie croniche che hanno pesanti riflessi sulla qualità di vita dei malati. In Italia si stimano più di 15milioni i pazienti affetti da malattie reumatologiche con un costo di circa 20miliardi all'anno. Nei Paesi occidentali, le malattie reumatologiche rappresentano la prima causa di disabilità e riguardano oltre 150 differenti patologie ad alto impatto sociale, sia per i costi sia per il numero di malati, che aumentano con l'avanzare dell'età senza tuttavia risparmiare i soggetti più giovani inclusi bambini e adolescenti e avendo una "predilezione" per il genere femminile. Queste patologie, per le costanti dell'infiammazione e del dolore, portano a un ricorso al farmaco così frequente da rappresentare la seconda causa assoluta di prescrizione. Negli ultimi anni la ricerca reumatologica ha fatto enormi progressi nella identificazione delle cause delle principali malattie reumatologiche con ricadute cliniche determinanti nell'identificazione di nuovi marker diagnostici e di nuovi presidi terapeutici che hanno contribuito a migliorare la vita dei pazienti.

LINK: <https://respiro.news/prevenzione/1067-dalla-fondazione-italiana-per-la-ricerca-sull-artrite-fira-onlus-alcune-indicazioni-su-come-affrontare...>

Sei qui: [Home](#) ▶ [Prevenzione](#) ▶ [Malattie reumatologiche, alcune indicazioni su come affrontare il periodo estivo](#)

Malattie reumatologiche, alcune indicazioni su come affrontare il periodo estivo

Prevenzione 29 Luglio 2022 Visite: 54



Condividi sui social

[f Condividi](#) [in Condividi](#)

Per chi soffre di **malattie reumatologiche, come artriti, artrite psoriasica, lupus e sclerosi sistemica**, l'estate può offrire opportunità per prendersi cura di sé, condividere momenti sociali all'aperto, fare moderata attività fisica: **sono però necessarie alcune accortezze** a seconda della patologia e del trattamento farmacologico cui si è sottoposti. La luce del sole, l'altitudine e il caldo possono creare anche complicazioni.

Le malattie reumatologiche, che **in Italia coinvolgono 15 milioni di persone**, sono **patologie croniche** molte delle quali di origine ancora sconosciuta, che possono avere pesanti riflessi sulla qualità di vita dei malati.

“L'obiettivo dei reumatologi è **consentire ai pazienti di avere una buona qualità di vita**, senza troppe limitazioni, grazie a una corretta gestione della patologia. In estate, però, si devono affrontare situazioni diverse dalle abitudini quotidiane, sia per il clima che è sempre più marcato, sia per le esperienze nuove che si ha l'opportunità di fare. In questi casi, raccomandiamo di **soppesare bene rischi e benefici**, usando moderazione e buon senso, e di valutare insieme al proprio medico e specialista dubbi e opzioni così da evitare possibili disagi”, sottolinea il **Prof. Carlomaurizio Montecucco, presidente di FIRA (Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite) – onlus** che sostiene la ricerca scientifica nel campo della diagnosi e della cura delle malattie reumatologiche –, ordinario di Reumatologia, direttore del Dipartimento di Medicina Interna e Terapia Medica dell'Università di Pavia, direttore Struttura Complessa di Reumatologia al Policlinico S. Matteo.

Ecco, quindi, alcune indicazioni degli esperti utile per un'estate più serena e consapevole:

- **Esposizione al sole? Da valutare attentamente.**

Per chi soffre di **Lupus e connettiviti con anticorpi SSA/Ro** l'esposizione al sole **non è indicata**, può aggravare la malattia sia dal punto di vista cutaneo (alcuni dermi soffrono di lucite, con intolleranza ai raggi solari), può riattivare la malattia negli organi interni. In questi casi si consiglia di essere particolarmente attenti, indossare cappelli e indumenti a maniche lunghe, evitare di uscire quando il sole è a picco (11-15), usare creme con protezione molto alta (>50), stare all'ombra.

Chi è in cura, in caso di lupus, connettiviti, artrite reumatoide, vasculiti, con **farmaci antireumatici** come l'**idrossiclorochina** (salita agli onori delle cronache in quanto presunto rimedio per il covid, mai dimostrato scientificamente) o con farmaci antinfiammatori non cortisonici, spesso usati nell'artrosi, come il **ketoprofene**, deve considerare che **possono creare fotosensibilità**, scatenando una reazione eccessiva all'esposizione al sole. In questo caso, è consigliabile evitare l'esposizione diretta al sole, ma al mare si può andare stando sotto ombrellone e mettendo spesso una crema con forte protezione.

Il **metotrexate**, molto usato in reumatologia (è il primo farmaco per artrite reumatoide e psoriasica), può indurre fotosensibilità su zone in precedenza scottate o nella zona di iniezione (per chi lo assume per via sottocutanea), quindi chi lo assume deve proteggersi con creme solari ad alta protezione particolarmente in quei punti.

Per chi soffre di **psoriasi** invece **la luce del sole** (i raggi UVA) ha un **effetto benefico**, quindi ci si può esporre, con moderazione. L'acqua di mare, contrariamente a quanto si crede, non ha dei benefici diretti, solitamente si riscontra un miglioramento che è probabilmente collegato a una maggiore esposizione della pelle al sole.

- **Il caldo fa davvero bene a chi soffre di "reumatismi"?**

Il caldo migliora la percezione di benessere articolare e muscolare perché rende più elastici i tessuti, ma in realtà non provoca un vero effetto curativo sull'evoluzione dell'artrite e dell'artrosi. Chi soffre di artrosi può avere un beneficio dalla stagione calda, ma attenzione perché quando le articolazioni sono fortemente infiammate, come nel caso di una artrite attiva, non conviene esporle al calore, occorre aspettare una fase di remissione della malattia.

Importante **evitare di andare in disidratazione**: chi soffre di malattie reumatiche sistemiche, che coinvolgono gli organi interni, tra cui i reni, deve bere spesso assumendo liquidi e con frutta e verdura. Chi assume poi il cortisone, ed è soggetto a crampi e sudorazione, deve fare attenzione a integrare **sali minerali** come magnesio e potassio.

- **Bagni di mare per tutti? Quasi.**

La pratica del nuoto è molto indicata perché i movimenti nell'acqua sono attutiti e le articolazioni sono meno stressate, nel caso di spondilite anchilosante per esempio il nuoto è proprio una pratica terapeutica per mantenere una buona postura della colonna vertebrale; quindi, con le accortezze dell'esposizione al sole già citate, il bagno si può fare. In alcune situazioni come sclerosi sistemica e connettiviti che causano il **fenomeno di Raynaud** (le dita di mani e piedi diventano bianche e poi di colore bluastro), scatenato dal freddo e dallo sbalzo di temperature, anche in estate se si sta al caldo torrido e poi si va in acqua fredda si può provocare questa reazione.

- **Passeggiate in montagna? OK, ma non in vetta.**

La vita di montagna non cambia molto la gestione della propria malattia: è bene ricordare che in alta montagna a causa dell'altitudine la pressione atmosferica scende, e questo può comportare una **maggiore sensazione dolorosa**, senza però causare danni. Chi invece soffre di malattie reumatologiche che coinvolgono anche polmoni o cuore deve stare molto attento in alta montagna per la riduzione dell'ossigeno, che potrebbe aggravare i problemi di respirazione.

"**Le attività all'aria aperta, le passeggiate e una moderata attività fisica fanno bene**, proteggendosi dal sole e dal caldo, e non si deve avere paura di affrontarle, **ascoltando il proprio corpo**. Occorre infatti **ricordarsi di rispettare il dolore**: se fare un esercizio provoca dolore, vuol dire che l'articolazione non è ancora in grado di sopportare quell'esercizio e quindi occorre fermarsi e fare altro" aggiunge il prof. Montecucco.

Le malattie reumatologiche

Le malattie reumatologiche sono patologie croniche che hanno pesanti riflessi sulla qualità di vita dei malati. In Italia si stimano più di 15 milioni i pazienti affetti da malattie reumatologiche con un costo di circa 20 miliardi all'anno.

Nei paesi occidentali, le malattie reumatologiche rappresentano la prima causa di disabilità e riguardano oltre 150 differenti patologie ad alto impatto sociale, sia per i costi che per il numero di malati, che aumentano con l'avanzare dell'età senza tuttavia risparmiare i soggetti più giovani inclusi bambini e adolescenti e avendo una "predilezione" per il genere femminile. Queste patologie, per le due costanti dell'infiammazione e del dolore, portano a un ricorso al farmaco così

femminile. Queste patologie, per le due costanti dell'infiammazione e del dolore, portano a un ricorso al farmaco così frequente da rappresentare la seconda causa assoluta di prescrizione. Negli ultimi anni la ricerca reumatologica ha fatto enormi progressi nella identificazione delle cause delle principali malattie reumatologiche con ricadute cliniche determinanti nell'identificazione di nuovi markers diagnostici e di nuovi presidi terapeutici che hanno contribuito a migliorare la vita dei pazienti.

Fonte: Ufficio Stampa Federazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite, FIRA

LINK: <https://www.italia-news.it/sole-mare-montagna-e-malattie-reumatologiche-cosa-fare-23834.html>



[Invia notizie](#) [Staff e contatti](#) [Privacy](#) [Cookie](#) [Credits](#)

SOLE MARE, MONTAGNA E MALATTIE REUMATOLOGICHE: COSA FARE?



Prof Montecucco FIRA

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

IL VADEMECUM DI FIRA PER VIVERE UNA VACANZA CONSAPEVOLE

- Dalla **Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite (FIRA onlus)** alcune indicazioni su come affrontare il periodo estivo per chi soffre di **malattie reumatologiche**.
- In Italia si stimano più di **15 milioni di persone affette da malattie reumatologiche**.
- Sono oltre **150 le malattie reumatologiche, con un forte incidenza sulla popolazione femminile ed esordi anche giovanili**.

Milano, 28 luglio 2022 – Per chi soffre di **malattie reumatologiche, come artriti, artrite psoriasica, lupus e sclerosi sistemica**, l'estate può offrire opportunità per prendersi cura di sé, condividere momenti sociali all'aperto, fare moderata attività fisica: **sono però necessarie alcune accortezze** a seconda della patologia e del trattamento farmacologico cui si è sottoposti. La luce del sole, l'altitudine e il caldo possono creare anche complicazioni.

Le malattie reumatologiche, che **in Italia** coinvolgono **15 milioni di persone**, sono **patologie croniche** molte delle quali di origine ancora sconosciuta, che possono avere pesanti riflessi sulla qualità di vita dei malati.

“L'obiettivo dei reumatologi è **consentire ai pazienti di avere una buona qualità di vita**, senza troppe limitazioni, grazie a una corretta gestione della patologia. In estate, però, si devono affrontare situazioni diverse dalle abitudini quotidiane, sia per il clima che è sempre più marcato, sia per le esperienze nuove che si ha l'opportunità di fare. In questi casi, raccomandiamo di **soppesare bene rischi e benefici**, usando moderazione e buon senso, e di valutare insieme al proprio medico e specialista dubbi e opzioni così da evitare possibili disagi”, sottolinea il **Prof. Carlomaurizio Montecucco, presidente di FIRA (Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite)** – onlus che sostiene la ricerca scientifica nel campo della diagnosi e della cura delle malattie reumatologiche –, ordinario di Reumatologia, direttore del Dipartimento di Medicina Interna e Terapia Medica dell'Università di Pavia, direttore Struttura Complessa di Reumatologia al Policlinico S. Matteo.

Ecco, quindi, alcune indicazioni degli esperti utile per un'estate più serena e consapevole:

- **Esposizione al sole? Da valutare attentamente.**

Per chi soffre di **Lupus e connettiviti con anticorpi SSA/Ro** l'esposizione al **sole non è indicata**, può aggravare la malattia sia dal punto di vista cutaneo (alcuni dermi soffrono di lucite, con

intolleranza ai raggi solari), può riattivare la malattia negli organi interni. In questi casi si consiglia di essere particolarmente attenti, indossare cappelli e indumenti a maniche lunghe, evitare di uscire quando il sole è a picco (11-15), usare creme con protezione molto alta (> 50), stare all'ombra.

Chi è in cura, in caso di lupus, connettiviti, artrite reumatoide, vasculiti, con **farmaci antireumatici** come l'**idrossiclorochina** (salita agli onori delle cronache in quanto presunto rimedio per il covid, mai dimostrato scientificamente) o con farmaci antinfiammatori non cortisonici, spesso usati nell'artrosi, come il **ketoprofene**, deve considerare che **possono creare fotosensibilità**, scatenando una reazione eccessiva all'esposizione al sole. In questo caso, è consigliabile evitare l'esposizione diretta al sole, ma al mare si può andare stando sotto ombrellone e mettendo spesso una crema con forte protezione.

Il **metotrexate**, molto usato in reumatologia (è il primo farmaco per artrite reumatoide e psoriasica), può indurre fotosensibilità su zone in precedenza scottate o nella zona di iniezione (per chi lo assume per via sottocutanea), quindi chi lo assume deve proteggersi con creme solari ad alta protezione particolarmente in quei punti.

Per chi soffre di **psoriasi** invece **la luce del sole** (i raggi UVA) ha un **effetto benefico**, quindi ci si può esporre, con moderazione. L'acqua di mare, contrariamente a quanto si crede, non ha dei benefici diretti, solitamente si riscontra un miglioramento che è probabilmente collegato a una maggiore esposizione della pelle al sole.

- **Il caldo fa davvero bene a chi soffre di "reumatismi"?**

Il caldo migliora la percezione di benessere articolare e muscolare perché rende più elastici i tessuti, ma in realtà non provoca un vero effetto curativo sull'evoluzione dell'artrite e dell'artrosi. Chi soffre di artrosi può avere un beneficio dalla stagione calda, ma attenzione perché quando le articolazioni sono fortemente infiammate, come nel caso di una artrite attiva, non conviene esporle al calore, occorre aspettare una fase di remissione della malattia.

Importante **evitare di andare in disidratazione**: chi soffre di malattie reumatiche sistemiche, che coinvolgono gli organi interni, tra cui i reni, deve bere spesso assumendo liquidi e con frutta e verdura. Chi assume poi il cortisone, ed è soggetto a crampi e sudorazione, deve fare attenzione a integrare **sali minerali** come magnesio e potassio.

- **Bagni di mare per tutti? Quasi.**

La pratica del nuoto è molto indicata perché i movimenti

nell'acqua sono attutiti e le articolazioni sono meno stressate, nel caso di spondilite anchilosante per esempio il nuoto è proprio una pratica terapeutica per mantenere una buona postura della colonna vertebrale; quindi, con le accortezze dell'esposizione al sole già citate, il bagno si può fare. In alcune situazioni come sclerosi sistemica e connettiviti che causano il **fenomeno di Raynaud** (le dita di mani e piedi diventano bianche e poi di colore bluastro), scatenato dal freddo e dallo sbalzo di temperature, anche in estate se si sta al caldo torrido e poi si va in acqua fredda si può provocare questa reazione.

- **Passeggiate in montagna? OK, ma non in vetta.**

La vita di montagna non cambia molto la gestione della propria malattia: è bene ricordare che in alta montagna a causa dell'altitudine la pressione atmosferica scende, e questo può comportare una **maggior sensazione dolorosa**, senza però causare danni. Chi invece soffre di malattie reumatologiche che coinvolgono anche polmoni o cuore deve stare molto attento in alta montagna per la riduzione dell'ossigeno, che potrebbe aggravare i problemi di respirazione.

"Le attività all'aria aperta, le passeggiate e una moderata attività fisica fanno bene, proteggendosi dal sole e dal caldo, e non si deve avere paura di affrontarle, **ascoltando il proprio corpo**. Occorre infatti **ricordarsi di rispettare il dolore**: se fare un esercizio provoca dolore, vuol dire che l'articolazione non è ancora in grado di sopportare quell'esercizio e quindi occorre fermarsi e fare altro" aggiunge il prof. Montecucco.

Le malattie reumatologiche

Le malattie reumatologiche sono patologie croniche che hanno pesanti riflessi sulla qualità di vita dei malati. In Italia si stimano più di 15 milioni i pazienti affetti da malattie reumatologiche con un costo di circa 20 miliardi all'anno.

Nei paesi occidentali, le malattie reumatologiche rappresentano la prima causa di disabilità e riguardano oltre 150 differenti patologie ad alto impatto sociale, sia per i costi che per il numero di malati, che aumentano con l'avanzare dell'età senza tuttavia risparmiare i soggetti più giovani inclusi bambini e adolescenti e avendo una "predilezione" per il genere femminile. Queste patologie, per le due costanti dell'infiammazione e del dolore, portano a un ricorso al farmaco così frequente da rappresentare la seconda causa assoluta di prescrizione. Negli ultimi anni la ricerca reumatologica ha fatto enormi progressi nella identificazione delle cause delle principali malattie reumatologiche con ricadute cliniche determinanti nell'identificazione di nuovi markers diagnostici e di nuovi presidi terapeutici che hanno contribuito a migliorare la vita dei pazienti.

terapeutici che hanno contribuito a migliorare la vita dei pazienti.

FIRA

La Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite, FIRA, è una ONLUS (Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale) costituita nel 2006 su impulso della Società Italiana di Reumatologia (SIR). FIRA nasce con l'obiettivo di sostenere la ricerca scientifica nel campo della diagnosi e della cura delle malattie reumatologiche finanziando progetti di ricerca svolti in collaborazione da più centri italiani o da singoli ricercatori.

Oltre a sostenere la ricerca, FIRA ha lo scopo di favorire e di incrementare l'istruzione e l'attività di coloro che desiderano dedicarsi, o già si dedicano, ad attività di ricerca scientifica riguardo le scienze reumatologiche, promuovendo anche l'istituzione di centri di ricerca, master universitari, sovvenzioni, premi di ricerca, contratti di ricerca, grazie anche alla raccolta di fondi.



LINK: <https://www.lenews.info/sole-mare-montagna-e-malattie-reumatologiche-cosa-fare-fira/>

MEDICINA/SALUTE

Sole, mare, montagna e malattie reumatologiche: cosa fare? Il vademecum di Fira

by redazione1 • 07/2022



Foto Prof Montecucco FIRA



Il vademecum di Fira per vivere una vacanza consapevole

Per chi soffre di **malattie reumatologiche**, come **artriti**, **artrite psoriasica**, **lupus e sclerosi sistemica**, l'estate può offrire opportunità per prendersi cura di sé, condividere momenti sociali all'aperto, fare moderata attività fisica: **sono però necessarie alcune accortezze** a seconda della patologia e del trattamento

necessarie alcune accortezze a seconda della patologia e del trattamento farmacologico cui si è sottoposti.

La luce del sole, l'altitudine e il caldo possono creare anche complicazioni.

Le malattie reumatologiche, che **in Italia** coinvolgono **15 milioni di persone**, sono **patologie croniche** molte delle quali di origine ancora sconosciuta, che possono avere pesanti riflessi sulla qualità di vita dei malati.



“L’obiettivo dei reumatologi è **consentire ai pazienti di avere una buona qualità di vita**, senza troppe limitazioni, grazie a una corretta gestione della patologia.

In estate, però, si devono affrontare situazioni diverse dalle abitudini quotidiane, sia per il clima che è sempre più marcato, sia per le esperienze nuove che si ha l’opportunità di fare. In questi casi, raccomandiamo di **soppesare bene rischi e benefici**, usando moderazione e buon senso, e di valutare insieme al proprio medico e specialista dubbi e opzioni così da evitare possibili disagi”, sottolinea il **Prof. Carlomaurizio Montecucco, presidente di FIRA (Fondazione Italiana per la Ricerca sull’Artrite)** – onlus che sostiene la ricerca scientifica nel campo della diagnosi e della cura delle malattie reumatologiche –, ordinario di Reumatologia, direttore del Dipartimento di Medicina Interna e Terapia Medica dell’Università di Pavia, direttore Struttura Complessa di Reumatologia al Policlinico S. Matteo.



Ecco, quindi, alcune indicazioni degli esperti utile per un'estate più serena e consapevole:

- ***Esposizione al sole? Da valutare attentamente.***

Per chi soffre di **Lupus e connettiviti con anticorpi SSA/Ro** l'esposizione al **sole non è indicata**, può aggravare la malattia sia dal punto di vista cutaneo (alcuni dermi soffrono di lucite, con intolleranza ai raggi solari), può riattivare la malattia negli organi interni.

In questi casi si consiglia di essere particolarmente attenti, indossare cappelli e indumenti a maniche lunghe, evitare di uscire quando il sole è a picco (11-15), usare creme con protezione molto alta (>50), stare all'ombra.

Chi è in cura, in caso di lupus, connettiviti, artrite reumatoide, vasculiti, con **farmaci antireumatici** come **l'idrossiclorochina** (salita agli onori delle cronache in quanto presunto rimedio per il covid, mai dimostrato scientificamente) o con farmaci antinfiammatori non cortisonici, spesso usati nell'artrosi, come il **ketoprofene**, deve considerare che **possono creare fotosensibilità**, scatenando una reazione eccessiva all'esposizione al sole.

In questo caso, è consigliabile evitare l'esposizione diretta al sole, ma al mare si può andare stando sotto ombrellone e mettendo spesso una crema con forte protezione.



Il **metotrexate**, molto usato in reumatologia (è il primo farmaco per artrite reumatoide e psoriasica), può indurre fotosensibilità su zone in precedenza scottate o nella zona di iniezione (per chi lo assume per via sottocutanea), quindi chi lo assume deve proteggersi con creme solari ad alta protezione particolarmente in quei punti.





Per chi soffre di **psoriasi** invece **la luce del sole** (i raggi UVA) ha un **effetto benefico**, quindi ci si può esporre, con moderazione.

L'acqua di mare, contrariamente a quanto si crede, non ha dei benefici diretti, solitamente si riscontra un miglioramento che è probabilmente collegato a una maggiore esposizione della pelle al sole.

• Il caldo fa davvero bene a chi soffre di "reumatismi"?

Il caldo migliora la percezione di benessere articolare e muscolare perché rende più elastici i tessuti, ma in realtà non provoca un vero effetto curativo sull'evoluzione dell'artrite e dell'artrosi.

Chi soffre di artrosi può avere un beneficio dalla stagione calda, ma attenzione perché quando le articolazioni sono fortemente infiammate, come nel caso di una artrite attiva, non conviene esporle al calore, occorre aspettare una fase di remissione della malattia.

Importante **evitare di andare in disidratazione**: chi soffre di malattie reumatiche sistemiche, che coinvolgono gli organi interni, tra cui i reni, deve bere spesso assumendo liquidi e con frutta e verdura.

Chi assume poi il cortisone, ed è soggetto a crampi e sudorazione, deve fare attenzione a integrare **sali minerali** come magnesio e potassio.

• Bagni di mare per tutti? Quasi.

La pratica del nuoto è molto indicata perché i movimenti nell'acqua sono attutiti e le articolazioni sono meno stressate, nel caso di spondilite anchilosante per esempio il nuoto è proprio una pratica terapeutica per mantenere una buona postura della colonna vertebrale; quindi, con le accortezze dell'esposizione al sole già citate, il bagno si può fare. In alcune situazioni come sclerosi sistemica e connettiviti che causano il **fenomeno di Raynaud** (le dita di mani e piedi diventano bianche e poi di colore bluastro), scatenato dal freddo e dallo sbalzo di temperature, anche in estate se si sta al caldo torrido e poi si va in acqua fredda si può provocare questa reazione.

• ***Passeggiate in montagna? OK, ma non in vetta.***

La vita di montagna non cambia molto la gestione della propria malattia: è bene ricordare che in alta montagna a causa dell'altitudine la pressione atmosferica scende, e questo può comportare una **maggiore sensazione dolorosa**, senza però causare danni.

Chi invece soffre di malattie reumatologiche che coinvolgono anche polmoni o cuore deve stare molto attento in alta montagna per la riduzione dell'ossigeno, che potrebbe aggravare i problemi di respirazione.

“Le attività all’aria aperta, le passeggiate e una moderata attività fisica fanno bene, proteggendosi dal sole e dal caldo, e non si deve avere paura di affrontarle, **ascoltando il proprio corpo.**

Occorre infatti **ricordarsi di rispettare il dolore**: se fare un esercizio provoca dolore, vuol dire che l’articolazione non è ancora in grado di sopportare quell’esercizio e quindi occorre fermarsi e fare altro” aggiunge il prof. Montecucco.

Le malattie reumatologiche

Le malattie reumatologiche sono patologie croniche che hanno pesanti riflessi sulla qualità di vita dei malati. In Italia si stimano più di 15 milioni i pazienti affetti da malattie reumatologiche con un costo di circa 20 miliardi all’anno.

Nei paesi occidentali, le malattie reumatologiche rappresentano la prima causa di disabilità e riguardano oltre 150 differenti patologie ad alto impatto sociale, sia per i costi che per il numero di malati, che aumentano con l’avanzare dell’età senza tuttavia risparmiare i soggetti più giovani inclusi bambini e adolescenti e avendo una “predilezione” per il genere femminile.

Queste patologie, per le due costanti dell’infiammazione e del dolore, portano a un ricorso al farmaco così frequente da rappresentare la seconda causa assoluta di prescrizione. Negli ultimi anni la ricerca reumatologica ha fatto enormi progressi nella identificazione delle cause delle principali malattie reumatologiche con ricadute cliniche determinanti nell’identificazione di nuovi markers diagnostici e di nuovi presidi terapeutici che hanno contribuito a migliorare la vita dei pazienti.



San Martino adulti e bambini



Dolomiti Family Adventure



FIRA

La Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite, FIRA, è una ONLUS (Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale) costituita nel 2006 su impulso della Società Italiana di Reumatologia (SIR). FIRA nasce con l'obiettivo di sostenere la ricerca scientifica nel campo della diagnosi e della cura delle malattie reumatologiche finanziando progetti di ricerca svolti in collaborazione da più centri italiani o da singoli ricercatori.

Oltre a sostenere la ricerca, FIRA ha lo scopo di favorire e di incrementare l'istruzione e l'attività di coloro che desiderano dedicarsi, o già si dedicano, ad attività di ricerca scientifica riguardo le scienze reumatologiche, promuovendo anche l'istituzione di centri di ricerca, master universitari, sovvenzioni, premi di ricerca, contratti di ricerca, grazie anche alla raccolta di fondi.



LINK: <https://www.impress.it/stracult/sole-mare-montagna-e-malattie-reumatologiche-cosa-fare-vademecum-di-fira-per-vivere-una-vacanza-consapevole...>

IL FOGLIO ELETTRONICO

HOME ATTUALITÀ POLITICA INCHIESTA CULTURE L'INTERVISTA L'EROE SPORT GALLERY

CAFFETTERIA QUESTA È LA STAMPA TECNOLOGIA STRACULT LIBRI PERSONAGGIO DEL GIORNO

ULTIMA NOTIZIA > [Agosto 4, 2022] RFI, LAZIO: LAVORI DI MANUTENZIONE E POTENZIAMENTO SULLA LINEA CERCA ...

HOME > STRACULT > SOLE, MARE, MONTAGNA E MALATTIE REUMATOLOGICHE: COSA FARE? VADEMECUM DI FIRA PER VIVERE UNA VACANZA CONSAPEVOLE

SOLE, MARE, MONTAGNA E MALATTIE REUMATOLOGICHE: COSA FARE? VADEMECUM DI FIRA PER VIVERE UNA VACANZA CONSAPEVOLE

Luglio 28, 2022 Stracult



Per chi soffre di malattie reumatologiche, come artriti, artrite psoriasica, lupus e sclerosi sistemica, l'estate può offrire opportunità per prendersi cura di sé, condividere momenti sociali all'aperto, fare moderata attività fisica: sono però necessarie alcune accortezze a seconda della patologia e del trattamento farmacologico cui si è sottoposti. La luce del sole, l'altitudine e il caldo possono creare anche complicazioni.

Le malattie reumatologiche, che in Italia coinvolgono **15 milioni di persone**, sono **patologie croniche** molte delle quali di origine ancora sconosciuta, che possono avere pesanti riflessi sulla qualità di vita dei malati.

"L'obiettivo dei reumatologi è **consentire ai pazienti di avere una buona qualità di vita**, senza troppe limitazioni, grazie a una corretta gestione della patologia. In estate, però, si devono affrontare situazioni diverse dalle abitudini quotidiane, sia per il clima che è sempre più marcato, sia per le esperienze nuove che si ha l'opportunità di fare. In questi casi, raccomandiamo di **soppesare bene rischi e benefici**, usando moderazione e buon senso, e di valutare insieme al proprio medico e specialista dubbi e opzioni così da evitare possibili disagi", sottolinea il **Prof. Carlomaurizio Montecucco, presidente di FIRA (Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite)** - onlus che sostiene la ricerca scientifica nel campo della diagnosi e della cura delle malattie reumatologiche -, ordinario di Reumatologia, direttore del Dipartimento di Medicina Interna e Terapia Medica dell'Università di Pavia, direttore Struttura Complessa di Reumatologia al Policlinico S. Matteo.



CERCA ...

PROVA A DIRE CRS
COSTRUIAMO INSIEME LA PRIMA CASA FAMIGLIA DI MESSINA

COMPARA E PRENOTA TUTTI I TRENI CON UNA SOLA APP.
trainline
PRENOTA ORA

ROBERTO GUGLIOTTA E GIANFRANCO PENSAVALLI
Introduzione
Alfio Caruso

Norton360
Lavori da remoto o fai acquisti online?
Ottieni la privacy e la sicurezza online che ti serve.
ALTRE INFORMAZIONI



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



Ecco, quindi, alcune indicazioni degli esperti utile per un'estate più serena e consapevole:

▪ **Esposizione al sole? Da valutare attentamente.**

Per chi soffre di **Lupus e connettiviti con anticorpi SSA/Ro** l'esposizione al **sole non è indicata**, può aggravare la malattia sia dal punto di vista cutaneo (alcuni dermi soffrono di lucite, con intolleranza ai raggi solari), può riattivare la malattia negli organi interni. In questi casi si consiglia di essere particolarmente attenti, indossare cappelli e indumenti a maniche lunghe, evitare di uscire quando il sole è a picco (11-15), usare creme con protezione molto alta (>50), stare all'ombra.

Chi è in cura, in caso di lupus, connettiviti, artrite reumatoide, vasculiti, con **farmaci antireumatici** come **l'idrossiclorochina** (salita agli onori delle cronache in quanto presunto rimedio per il covid, mai dimostrato scientificamente) o con farmaci antinfiammatori non cortisonici, spesso usati nell'artrosi, come il **ketoprofene**, deve considerare che **possono creare fotosensibilità**, scatenando una reazione eccessiva all'esposizione al sole. In questo caso, è consigliabile evitare l'esposizione diretta al sole, ma al mare si può andare stando sotto ombrellone e mettendo spesso una crema con forte protezione.

Il **metotrexate**, molto usato in reumatologia (è il primo farmaco per artrite reumatoide e psoriasica), può indurre fotosensibilità su zone in precedenza scottate o nella zona di iniezione (per chi lo assume per via sottocutanea), quindi chi lo assume deve proteggersi con creme solari ad alta protezione particolarmente in quei punti.

Per chi soffre di **psoriasi** invece **la luce del sole** (i raggi UVA) ha un **effetto benefico**, quindi ci si può esporre, con moderazione. L'acqua di mare, contrariamente a quanto si crede, non ha dei benefici diretti, solitamente si riscontra un miglioramento che è probabilmente collegato a una maggiore esposizione della pelle al sole.

▪ **Il caldo fa davvero bene a chi soffre di "reumatismi"?**

Il caldo migliora la percezione di benessere articolare e muscolare perché rende più elastici i tessuti, ma in realtà non provoca un vero effetto curativo sull'evoluzione dell'artrite e dell'artrosi. Chi soffre di artrosi può avere un beneficio dalla stagione calda, ma attenzione perché quando le articolazioni sono fortemente infiammate, come nel caso di una artrite attiva, non conviene esporle al calore, occorre aspettare una fase di remissione della malattia.

Importante **evitare di andare in disidratazione**: chi soffre di malattie reumatiche sistemiche, che coinvolgono gli organi interni, tra cui i reni, deve bere spesso assumendo liquidi e con frutta e verdura. Chi assume poi il cortisone, ed è soggetto a crampi e sudorazione, deve fare attenzione a integrare **sali minerali** come magnesio e potassio.

▪ **Bagni di mare per tutti? Quasi.**

La pratica del nuoto è molto indicata perché i movimenti nell'acqua sono attutiti e le articolazioni sono meno stressate, nel caso di spondilite anchilosante per esempio il nuoto è proprio una pratica terapeutica per mantenere una buona postura della colonna vertebrale; quindi, con le accortezze dell'esposizione al sole già citate, il bagno si può fare. In alcune situazioni come sclerosi sistemica e



dell'esposizione al sole già citate, il bagno si può fare. In alcune situazioni come sclerosi sistemica e connettiviti che causano il **fenomeno di Raynaud** (le dita di mani e piedi diventano bianche e poi di colore bluastrò), scatenato dal freddo e dallo sbalzo di temperature, anche in estate se si sta al caldo torrido e poi si va in acqua fredda si può provocare questa reazione.

- **Passeggiate in montagna? OK, ma non in vetta.**

La vita di montagna non cambia molto la gestione della propria malattia: è bene ricordare che in alta montagna a causa dell'altitudine la pressione atmosferica scende, e questo può comportare una **maggiore sensazione dolorosa**, senza però causare danni. Chi invece soffre di malattie reumatologiche che coinvolgono anche polmoni o cuore deve stare molto attento in alta montagna per la riduzione dell'ossigeno, che potrebbe aggravare i problemi di respirazione.

"Le attività all'aria aperta, le passeggiate e una moderata attività fisica fanno bene, proteggendosi dal sole e dal caldo, e non si deve avere paura di affrontarle, **ascoltando il proprio corpo.** Occorre infatti **ricordarsi di rispettare il dolore:** se fare un esercizio provoca dolore, vuol dire che l'articolazione non è ancora in grado di sopportare quell'esercizio e quindi occorre fermarsi e fare altro" aggiunge il prof. Montecucco.

Le malattie reumatologiche

Le malattie reumatologiche sono patologie croniche che hanno pesanti riflessi sulla qualità di vita dei malati. In Italia si stimano più di 15 milioni i pazienti affetti da malattie reumatologiche con un costo di circa 20 miliardi all'anno.

Nei paesi occidentali, le malattie reumatologiche rappresentano la prima causa di disabilità e riguardano oltre 150 differenti patologie ad alto impatto sociale, sia per i costi che per il numero di malati, che aumentano con l'avanzare dell'età senza tuttavia risparmiare i soggetti più giovani inclusi bambini e adolescenti e avendo una "predilezione" per il genere femminile. Queste patologie, per le due costanti dell'infiammazione e del dolore, portano a un ricorso al farmaco così frequente da rappresentare la seconda causa assoluta di prescrizione. Negli ultimi anni la ricerca reumatologica ha fatto enormi progressi nella identificazione delle cause delle principali malattie reumatologiche con ricadute cliniche determinanti nell'identificazione di nuovi markers diagnostici e di nuovi presidi terapeutici che hanno contribuito a migliorare la vita dei pazienti.

FIRA

La Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite, FIRA, è una ONLUS (Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale) costituita nel 2006 su impulso della Società Italiana di Reumatologia (SIR). FIRA nasce con l'obiettivo di sostenere la ricerca scientifica nel campo della diagnosi e della cura delle malattie reumatologiche finanziando progetti di ricerca svolti in collaborazione da più centri italiani o da singoli ricercatori.

Oltre a sostenere la ricerca, FIRA ha lo scopo di favorire e di incrementare l'istruzione e l'attività di coloro che desiderano dedicarsi, o già si dedicano, ad attività di ricerca scientifica riguardo le scienze

LINK: <https://milanopressit.com/2022/07/28/sole-mare-montagna-e-malattie-reumatologiche-cosa-fare/>

SOLE, MARE, MONTAGNA E MALATTIE REUMATOLOGICHE: COSA FARE?

28/07/2022

IL VADEMECUM DI FIRA PER VIVERE UNA VACANZA CONSAPEVOLE

Dalla Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite (FIRA onlus) alcune indicazioni su come affrontare il periodo estivo per chi soffre di malattie reumatologiche.

In Italia si stimano più di 15 milioni di persone affette da malattie reumatologiche.

Sono oltre 150 le malattie reumatologiche, con un forte incidenza sulla popolazione femminile ed esordi anche giovanili.

Milano, 28 luglio 2022 - Per chi soffre di **malattie reumatologiche, come artriti, artrite psoriasica, lupus e sclerosi sistemica**, l'estate può offrire opportunità per prendersi cura di sé, condividere momenti sociali all'aperto, fare moderata attività fisica: **sono però necessarie alcune accortezze** a seconda della patologia e del trattamento farmacologico cui si è sottoposti. La luce del sole, l'altitudine e il caldo possono creare anche complicazioni.

Le malattie reumatologiche, che **in Italia** coinvolgono **15 milioni di persone**, sono **patologie croniche** molte delle quali di origine ancora sconosciuta, che possono avere pesanti riflessi sulla qualità di vita dei malati.

“L'obiettivo dei reumatologi è **consentire ai pazienti di avere una buona qualità di vita**, senza troppe limitazioni, grazie a una corretta gestione della patologia. In estate, però, si devono affrontare situazioni diverse dalle abitudini quotidiane, sia per il clima che è sempre più marcato, sia per le esperienze nuove che si ha l'opportunità di fare. In questi casi, raccomandiamo di **soppesare bene rischi e benefici**, usando moderazione e buon senso, e di valutare insieme al proprio medico e specialista dubbi e opzioni così da evitare possibili disagi”, sottolinea il **Prof. Carlomaurizio Montecucco, presidente di FIRA (Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite)** - onlus che sostiene la ricerca scientifica nel campo della diagnosi e della cura delle malattie reumatologiche -, ordinario di Reumatologia, direttore del Dipartimento di Medicina Interna e Terapia Medica dell'Università di Pavia, direttore Struttura Complessa di Reumatologia al Policlinico S. Matteo.

Ecco, quindi, alcune indicazioni degli esperti utile per un'estate più serena e consapevole:

- **Esposizione al sole? Da valutare attentamente.**

Per chi soffre di **Lupus e connettiviti con anticorpi SSA/Ro** l'esposizione al **sole non è indicata**, può aggravare la malattia sia dal punto di vista cutaneo (alcuni dermi soffrono di lucite, con intolleranza ai raggi solari), può riattivare la malattia negli organi interni. In questi casi si consiglia di essere particolarmente attenti: indossare cappelli e indumenti a maniche lunghe;

consiglia di essere particolarmente attenti, indossare cappelli e indumenti a maniche lunghe, evitare di uscire quando il sole è a picco (11-15), usare creme con protezione molto alta (>50), stare all'ombra.

Chi è in cura, in caso di lupus, connettiviti, artrite reumatoide, vasculiti, con **farmaci antireumatici** come **l'idrossiclorochina** (salita agli onori delle cronache in quanto presunto rimedio per il covid, mai dimostrato scientificamente) o con farmaci antinfiammatori non cortisonici, spesso usati nell'artrosi, come il **ketoprofene**, deve considerare che **possono creare fotosensibilità**, scatenando una reazione eccessiva all'esposizione al sole. In questo caso, è consigliabile evitare l'esposizione diretta al sole, ma al mare si può andare stando sotto ombrellone e mettendo spesso una crema con forte protezione.

Il **metotrexate**, molto usato in reumatologia (è il primo farmaco per artrite reumatoide e psoriasica), può indurre fotosensibilità su zone in precedenza scottate o nella zona di iniezione (per chi lo assume per via sottocutanea), quindi chi lo assume deve proteggersi con creme solari ad alta protezione particolarmente in quei punti.

Per chi soffre di **psoriasi** invece **la luce del sole** (i raggi UVA) ha un **effetto benefico**, quindi ci si può esporre, con moderazione. L'acqua di mare, contrariamente a quanto si crede, non ha dei benefici diretti, solitamente si riscontra un miglioramento che è probabilmente collegato a una maggiore esposizione della pelle al sole.

- **Il caldo fa davvero bene a chi soffre di "reumatismi"?**

Il caldo migliora la percezione di benessere articolare e muscolare perché rende più elastici i tessuti, ma in realtà non provoca un vero effetto curativo sull'evoluzione dell'artrite e dell'artrosi. Chi soffre di artrosi può avere un beneficio dalla stagione calda, ma attenzione perché quando le articolazioni sono fortemente infiammate, come nel caso di una artrite attiva, non conviene esporle al calore, occorre aspettare una fase di remissione della malattia.

Importante **evitare di andare in disidratazione**: chi soffre di malattie reumatiche sistemiche, che coinvolgono gli organi interni, tra cui i reni, deve bere spesso assumendo liquidi e con frutta e verdura. Chi assume poi il cortisone, ed è soggetto a crampi e sudorazione, deve fare attenzione a integrare **sali minerali** come magnesio e potassio.

- **Bagni di mare per tutti? Quasi.**

La pratica del nuoto è molto indicata perché i movimenti nell'acqua sono attutiti e le articolazioni sono meno stressate, nel caso di spondilite anchilosante per esempio il nuoto è proprio una pratica terapeutica per mantenere una buona postura della colonna vertebrale; quindi, con le accortezze dell'esposizione al sole già citate, il bagno si può fare. In alcune situazioni come sclerosi sistemica e connettiviti che causano il **fenomeno di Raynaud** (le dita di mani e piedi diventano bianche e poi di colore bluastro), scatenato dal freddo e dallo sbalzo di temperature, anche in estate se si sta al caldo torrido e poi si va in acqua fredda si può provocare questa reazione.

- **Passeggiate in montagna? OK, ma non in vetta.**

La vita di montagna non cambia molto la gestione della propria malattia: è bene ricordare che in alta montagna a causa dell'altitudine la pressione atmosferica scende, e questo può comportare una **maggiore sensazione dolorosa**, senza però causare danni. Chi invece soffre di malattie reumatologiche che coinvolgono anche polmoni o cuore deve stare molto attento in alta montagna per la riduzione dell'ossigeno, che potrebbe aggravare i problemi di respirazione.

“Le attività all'aria aperta, le passeggiate e una moderata attività fisica fanno bene, proteggendosi dal sole e dal caldo, e non si deve avere paura di affrontarle, **ascoltando il proprio corpo.** Occorre infatti **ricordarsi di rispettare il dolore:** se fare un esercizio provoca dolore, vuol dire che l'articolazione non è ancora in grado di sopportare quell'esercizio e quindi occorre fermarsi e fare altro” aggiunge il prof. Montecucco.

Le malattie reumatologiche

Le malattie reumatologiche sono patologie croniche che hanno pesanti riflessi sulla qualità di vita dei malati. In Italia si stimano più di 15 milioni i pazienti affetti da malattie reumatologiche con un costo di circa 20 miliardi all'anno.

Nei paesi occidentali, le malattie reumatologiche rappresentano la prima causa di disabilità e riguardano oltre 150 differenti patologie ad alto impatto sociale, sia per i costi che per il numero di malati, che aumentano con l'avanzare dell'età senza tuttavia risparmiare i soggetti più giovani inclusi bambini e adolescenti e avendo una “predilezione” per il genere femminile. Queste patologie, per le due costanti dell'infiammazione e del dolore, portano a un ricorso al farmaco così frequente da rappresentare la seconda causa assoluta di prescrizione. Negli ultimi anni la ricerca reumatologica ha fatto enormi progressi nella identificazione delle cause delle principali malattie reumatologiche con ricadute cliniche determinanti nell'identificazione di nuovi markers diagnostici e di nuovi presidi terapeutici che hanno contribuito a migliorare la vita dei pazienti.

SHARE THIS:



Di' per primo che ti piace.

Pubblicato in: Salute & Benessere