



Codice : NUTRIARTICOLAZIONI 20/60 Nome prodotto : AMINOVITA ARTICOLAZIONI

Categoria : Integratore Alimentare (Condroprotettore) per apparato osteo-articolare.

Consigliato per : Problemi osteo-articolari , reumatici, Artrite, Condropatie in genere e per problemi alla cartilagine sia da usura che da traumi. Efficace nella difficoltà di deambulazione e come antinfiammatorio articolare.

A cosa serve: Con il termine **Condroprotettori** vengono raggruppati integratori e farmaci capaci di contrastare i processi artrosici degenerativi, favorendo la normalizzazione della cartilagine articolare e del liquido sinoviale in cui è immersa e da cui trae nutrimento e protezione. Più in particolare sono dei composti capaci di stimolare la produzione delle cellule cartilaginee inibendone la degradazione delle stesse. Gli agenti condroprotettori sono consigliati nella terapia conservativa dell'artrosi, che a tutt'oggi, specie negli stadi avanzati, rimane una malattia irreversibile, ma che, grazie a questi integratori può essere rallentata o contrastata con benefici alla qualità della vita.

Natura del contenitore : Box da 20/60 Stick pack in gel da 15 ml. Contenuto netto 300/900 ml.

Modalità d'uso : Si consiglia di assumere preferibilmente a colazione, da bere tal e quale o diluito in un bicchiere d'acqua da 100 ml per una dose giornaliera di uno Stick pack. La confezione pertanto assicura una terapia per 60 giorni; consultare il medico per la durata della terapia.

Attivo : Articomplex , Glucosamina Solfato, MSM, Acido Ialuronico, Zinco, Zenzero, Manganese e Vitamina B12. Per Info complete consultare la **PAGINA INGREDIENTI**.

| Tenori medi / Average values | Per dose giornaliera consigliata / Per recommended daily dose 1 stick pack (15 ml) |
|---|--|
| ARTICOMPLEX® (Complesso aminoacidico a base di L-Metionina, L-Glicina, L-Arginina e L-Idrossiprolina) / Amino acid complex based on L-Methionine, L-Glycine, L-Arginine and L-Hydroxyproline) | 1500 mg |
| Glucosamina (da Glucosamina cloridrato vegetale) / Glucosamine (from vegetable Glucosamine hydrochloride) | 500 mg |
| MSM (Metilsulfonilmetano / Methylsulfonylethane) | 300 mg |
| Acido ialuronico / Hyaluronic acid | 100 mg |
| Zinco / Zinc | 15 mg (150% NRV*) |
| Zenzero estratto secco / Ginger dry extract | 10 mg |
| Manganese / Manganese | 5 mg (250 % NRV*) |
| Vitamina B12 / Vitamin B12 | 500 mcg (20000% NRV*) |

*NRV = valore nutritivo di riferimento / nutrient reference values

Ingredienti : Articomplex 1500 mg, Glucosamina Solfato 500 mg, MSM 300 mg, Acido Ialuronico 100 mg, Zinco 15 mg, Zenzero estratto secco 10 mg, Manganese 5 mg e Vitamina B12 500mg.

L'Articomplex® è un complesso aminoacidico a base di L-Metionina, L-Glicina, L-Arginina e L-Idrossiprolina che grazie all'azione sinergica di questi 4 aminoacidi aiuta a rafforzare il tessuto connettivo e la cartilagine. La L-Idrossiprolina insieme

alla L-Glicina è nota per essere uno dei principali aminoacidi che concorrono alla formazione del collagene che è la proteina più abbondante dell'organismo in quanto costituente primario di ossa e tessuti connettivi in genere. La L-Arginina è un elemento fondamentale per la formazione delle ossa, favorisce la crescita degli osteoblasti dai quali si forma la massa ossea ed inibisce l'azione degli osteoclasti.

La Glucosamina Solfato essendo un importante componente della cartilagine articolare contribuisce a mantenerla integra. E' un tessuto che agisce come un cuscinetto ammortizzatore proteggendo le estremità articolari delle ossa dall'attrito. Nell'artrosi e nell'artrite la cartilagine si presenta assottigliata o lacerata provocando quindi, infiammazione, con relativo dolore articolare. La Glucosamina è anche un componente della Cheratina solfato e dell'Acido ialuronico, anch'essi presenti nella cartilagine articolare e nel liquido Sinoviale che lubrifica le articolazioni. Viene prodotta a partire dai gusci di crostacei o dalla fermentazione del grano, oppure sintetizzata in laboratorio. E' indicata per il trattamento delle artrosi o osteoartriti primarie e secondarie, viene generalmente assunta per via orale e la dose giornaliera max è di 1500 mg. Sotto forma di integratore da sola o in combinazione con Condroitina o Metilsulfonilmetano (MSM) è ampiamente usata per il trattamento dell'artrosi e, più in generale, per attenuare il dolore, la rigidità e la funzione articolare. I tempi impiegati per ottenere benefici sono leggermente maggiori rispetto ai comuni farmaci antidolorifici o antinfiammatori ma gli effetti collaterali sono molto più contenuti o praticamente nulli.

Il Metilsulfonilmetano o più semplicemente **MSM** è un composto organico contenente zolfo ed utilizzato nel trattamento conservativo dell'artrosi. E' naturalmente presente in varie alimenti di origine vegetale e nella piante, fonti alimentari di zolfo sono cipolla, aglio, noci, cavoli, cavolfiori, ravanelli, il tuorlo d'uovo e le cosiddette acque solforate. Le proprietà nutraceutiche derivano dal fatto che ha il contenuto in zolfo in forma biodisponibile che ne facilita un rapido assorbimento nell'organismo. Lo zolfo è un componente essenziale delle cellule viventi, in un adulto di 70 Kg troviamo circa 140 grammi di zolfo. Caratterizzato per le proprietà antinfiammatorie e condroprotettici grazie allo stimolo sulla sintesi della cartilagine articolare contribuisce a ridurre il dolore e l'infiammazione aumentando la mobilità dell'articolazione artrosica ed inibendo ulteriori danni cartilaginei. L'MSM è sinergico alla Glucosamina ed alla Condroitina solfato infatti a tal proposito, si ritiene che oltre al possibile stimolo sulla sintesi della cartilagine articolare possa agire contribuendo a stabilizzare le membrane cellulari, a rallentare o fermare la perdita di cellule danneggiate ed a neutralizzare i radicali liberi che innescano l'infiammazione.

L'acido ialuronico è un polisaccaride lineare ad alto peso molecolare, ampiamente presente nei tessuti connettivi degli organismi, uomo compreso. Si concentra soprattutto a livello del liquido sinoviale (che bagna le superfici articolari, preservandole dall'usura), della cartilagine, dell'umor vitreo dell'occhio e del cordone ombelicale. Grazie a questa sua particolare struttura chimica, è in grado di legare a sé molte molecole di acqua, raggiungendo un elevato grado di idratazione. Considerate queste sue spiccate proprietà viscosizzanti, l'acido ialuronico è fondamentale per mantenere il giusto grado di idratazione, la turgidità, la plasticità e la viscosità dei tessuti connettivi.

A livello **Articolare** agisce come ammortizzatore di shock meccanici e come efficiente lubrificante (ad es. nel liquido sinoviale) prevenendo così il danneggiamento delle cellule del tessuto da stress fisici. Non a caso, nella cartilagine forma aggregati di notevoli dimensioni, risultando fondamentale per la stabilità della cartilagine stessa. Durante le infiammazioni articolari, la struttura dell'acido ialuronico viene aggredita da sostanze pro-infiammatorie perdendo così non solo le caratteristiche strutturali, ma anche la sua funzionalità lubrificante e nutritiva. Tali alterazioni stanno alla base dei fenomeni degenerativi cartilaginei tipici dell'artrosi. A livello **Cutaneo** può organizzarsi in macromolecole, formando una struttura di tipo reticolare che riempie gli spazi tra le fibre di collagene mantenendo la forma e il tono del tessuto e funzionando da filtro contro la diffusione dei batteri e degli agenti infettivi. Svolge inoltre un ruolo molto importante nel preservare il giusto grado di idratazione e turgore della pelle, esercitando anche un'azione riempitiva che dona alla cute un aspetto giovane e rimpolpato.

Per molto tempo l'integrazione di acido ialuronico è avvenuta in maniera indiretta, ricorrendo a supplementi di glucosamina, spesso abbinata a condroitina solfato, soprattutto per promuovere la salute delle articolazioni. Da qualche tempo, però, vi sono specifici integratori da assumersi per via orale che vanno ad aumentare le concentrazioni di questo polisaccaride contrastando gli effetti derivati dall'invecchiamento (fatta 100 la percentuale presente nell'organismo a 20 anni, il valore scende a 65, 45 e 25 rispettivamente a 30, 50 e 60 anni). Esso abbonda particolarmente nelle creste del gallo e tale materiale è stato utilizzato per la preparazione di integratori specifici che hanno dimostrato effetti positivi sul turgore e sull'idratazione della pelle. Si tenga presente che la maggior parte dell'acido ialuronico oggi presente sul mercato non è comunque di origine animale, ma viene prodotta per fermentazione batterica.

Il Manganese è necessario per il corretto funzionamento dell'apparato scheletrico perché interviene nel processo di crescita delle ossa e per la formazione del liquido sinoviale. Quando sia necessaria una azione riparatrice in presenza di forme artritiche serie il Manganese contribuisce ad innescare il ciclo virtuoso di ricostruzione. Quando combinato con le giuste quantità di **Zinco**, contribuisce alla normale densità ossea, specialmente a livello della colonna vertebrale e delle gambe. Questo è particolarmente importante per gli anziani a rischio di osteoporosi, specialmente per le donne in postmenopausa.

Lo Zenzero ha dimostrato avere attività antiinfiammatorie e di riduzione nella sintomatologia delle osteoartriti.

La **Vitamina B12**: Le Vitamine (13 tuttora le conosciute), sono indispensabili alla vita e, rientrano nella categoria dei micronutrienti e ne sono necessarie piccolissime quantità (milligrammi o microgrammi) per soddisfare le richieste biologiche dell'organismo. Sebbene alcune di esse siano prodotte autonomamente dal nostro corpo, la maggior parte dev'essere necessariamente introdotta attraverso l'alimentazione e visto che le quantità prodotte sono infatti irrisorie abbiamo la necessità di assumerle con alimenti di origine vegetale che rappresentano la risorsa vitaminica più importante per l'uomo. Quando l'apporto di vitamine non è sufficiente per soddisfare le esigenze dell'organismo, potrebbe rivelarsi utile ricorrere all'integrazione con specifici integratori alimentari ma va precisato, tuttavia, che essi dovrebbero essere utilizzati solo se effettivamente necessari. Inoltre, sarebbe opportuno chiedere comunque il consiglio preventivo del proprio medico, a maggior ragione se si soffre di particolari disturbi o malattie, se si stanno assumendo farmaci o altri prodotti di qualsiasi tipo e/o se ci si trova in condizioni "particolari" (ad esempio, gravidanza, allattamento al seno, ecc.) La **Vitamina B12** della formulazione risulta utile per l'azione a favore del trofismo (fenomeni nutrizionali di cellule e tessuti di un organismo) del sistema nervoso ed esaltano e completano l'efficacia dell'acido Alfa-Lipoico. In particolare la Vitamina B12 sostiene la funzione del sistema immunitario e psicologica.

Avvertenze : Non superare la dose massima giornaliera. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di un sano stile di vita. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei tre anni. Controindicato se in caso di ipersensibilità ai principi attivi, durante la gravidanza e nel successivo periodo di allattamento al seno. La Glucosamina Solfato in quanto derivati da crostacei potrebbe essere allergenica per alcuni pazienti, Glutine e Glucosio non presenti nel prodotto.

Metodo di conservazione : Conservare in luogo fresco ed asciutto e lontano dalla luce. Il termine minimo di conservazione di 36 mesi si riferisce al prodotto correttamente conservato, in confezione integra.

Gli Aminoacidi sono componenti vitali per l'organismo e la loro funzione primaria è quella di intervenire nella sintesi proteica, necessaria per far fronte ai processi di rinnovamento cellulare dell'organismo. Oltre a questa funzione, detta "plastica", hanno anche una modesta ma non trascurabile importanza nella produzione energetica come la Creatina (utile per incrementare capacità e potenza anaerobica) e la Carnitina che facilita il trasporto dei lipidi all'interno del mitocondrio. Sono le sostanze di base che costituiscono le proteine caratterizzate da una precisa sequenza di "mattoni" di aminoacidi. Alcuni sono prodotti dall'organismo trasformando gli alimenti, altri, che l'organismo non riesce a sintetizzare, devono essere assunti direttamente con il cibo: un'alimentazione varia ed equilibrata è in grado di assicurare la giusta proporzione degli aminoacidi necessari. Le proteine sono essenziali nel metabolismo cellulare, nel rinnovamento dei tessuti e sono adibite al trasporto dei nutrienti. Hanno anche un ruolo fondamentale nella difesa del sistema immunitario: gli anticorpi, ad esempio, che combattono i microrganismi nocivi, sono proteine. Gli aminoacidi, di conseguenza, sono ugualmente fondamentali alla sopravvivenza dell'individuo e senza di loro, non avremmo le proteine. A seconda della loro struttura, della loro funzione e in base alla capacità del corpo umano (o meno) di produrli, sono suddivisi in diverse categorie. In natura, a oggi conosciamo 20 aminoacidi proteinogenici (letteralmente, che creano le proteine) e sono divisi in tre macrocategorie: gli aminoacidi essenziali, condizionatamente essenziali e non essenziali.

Gli aminoacidi essenziali sono otto, non sono prodotti dall'organismo e perciò vanno assunti attraverso l'alimentazione. Sono Fenilalanina, Treonina, Triptofano, Metionina, Lisina, Leucina, Isoleucina e Valina. In fase di crescita si aggiungono anche l'Istidina e l'Arginina. Si trovano in diversi alimenti, sono presenti in alimenti di origine animale come l'uovo, la carne, il pesce, i latticini ma carenti invece in cereali e legumi. Si consiglia l'abbinamento di cereali e legumi per ottimizzarne il corretto apporto per la sintesi proteica (come ad esempio pasta e fagioli, zuppa di farro o orzo e legumi).

Gli aminoacidi condizionatamente essenziali sono quelli che, in certe situazioni fisiopatologiche come infezioni o patologie specifiche, possono non essere sintetizzati adeguatamente dall'organismo, e vanno quindi integrati con la dieta. Sono l'Arginina (precursore della Creatina), Glicina (costituisce il collagene), Glutamina (tra le altre cose, stimola la formazione di proteine), Prolina (interviene nella riparazione dei tessuti), Taurina (agisce nel processo di crescita di muscoli, sistema nervoso e sistema cardiovascolare). Quest'ultima è presente solo nella carne e nei derivati animali.

Gli aminoacidi non essenziali e cioè quelli che possono essere sintetizzati nelle cellule da prodotti contenenti carbonio, ossigeno, azoto e idrogeno, sono : Alanina, Acido aspartico, Asparagina (questi due sono contenuti, come si evince dal nome, dall'asparago), Acido Glutammico, Glicina, Prolina, Serina, Tirosina, Istidina e Glutammina.

L'artrosi, chiamata anche **osteoartrosi** o meno correttamente **osteoartrite**, è una malattia cronica che colpisce le articolazioni (artropatia). Si tratta di una patologia di tipo degenerativo, in quanto porta alla progressiva perdita delle normali componenti anatomiche che formano le articolazioni. In Italia, ne soffrono più di 4 milioni di individui, colpisce soprattutto le persone anziane e le articolazioni più frequentemente interessate dall'artrosi sono: la colonna vertebrale, l'anca, il ginocchio, le dita delle mani e dei piedi. L'artrosi interessa prevalentemente il rachide (le vertebre) e le articolazioni degli arti, ed è caratterizzata dalla perdita della cartilagine articolare, che viene sostituita da nuovo tessuto osseo; ciò provoca dolore ed una limitazione nei movimenti. La prevalenza dell'artrosi è direttamente correlata all'età: è presente nella maggioranza degli esseri umani al quarantesimo anno di età e nella quasi totalità dei settantenni, con un picco di massima incidenza fra i 75 ed i 79 anni.

Nonostante solo una minoranza degli affetti lamenti disturbi, l'osteoartrite è di gran lunga la causa più importante di dolore e di invalidità per malattie articolari. Prima dei 45 anni è più colpito il sesso maschile, dopo tale età il sesso femminile e la prevalenza delle lesioni aumenta con l'aumentare dell'età. Lo scheletro umano è formato da numerose ossa (circa 208) che vengono classificate, a seconda della dimensione, in ossa lunghe, brevi e piatte. Le ossa sono organi statici e devono articolarsi tra loro per rendere possibile il movimento. Questa unione tra i vari segmenti ossei viene chiamata **articolazione**. Le ossa dello scheletro umano sono connesse per mezzo di diversi tipi di articolazione: immobili (sinartrosi), semimobili (anfiartrosi) e mobili (diartrosi). Le sinartrosi, che uniscono le ossa del cranio, non permettono alcun movimento. Le articolazioni mobili o semimobili si differenziano per la forma e per i tipi di movimenti consentiti. Le trocleartrosi (le articolazioni del ginocchio o del gomito) assicurano i movimenti di flessione ed estensione su un solo piano; le enartrosi (quelle della spalla e dell'anca) permettono movimenti liberi in tutte le direzioni; le artrodie, che uniscono le ossa del carpo nella mano e del tarso nel piede, permettono soltanto piccoli movimenti di flessione ed estensione. Ogni "articolazione" mobile è formata dalle cartilagini periferiche delle ossa; da uno spazio tra di esse ripieno di liquido (liquido sinoviale), da una capsula articolare e dai tendini. La cartilagine articolare è soffice, compressibile, estensibile e deformabile. Il liquido sinoviale ha funzione ammortizzante e nutriente, facilita lo scorrimento tra le due superfici articolari e viene secreto dalla membrana sinoviale. La capsula articolare è formata da tessuto connettivo che riveste completamente i due segmenti ossei esterni. Muscoli e tendini insieme alla capsula articolare consentono di aumentare la stabilità dell'articolazione. Come abbiamo detto in precedenza l'artrosi interessa soprattutto la **cartilagine articolare** che è un tessuto elastico di colore bianco perlaceo, formato da cellule tondeggianti, i condrociti che secernono una sostanza costituita da fibre elastiche e collagene. È formata principalmente da acqua ed è priva di sali minerali. Il tessuto cartilagineo è poco vascolarizzato in quanto carente di capillari sanguigni. Il nutrimento dei condrociti avviene tramite il fenomeno della diffusione, un processo lento e molto meno efficace della circolazione sanguigna. Le capacità rigenerative di questo tessuto sono bassissime. Il liquido sinoviale è a diretto contatto con la cartilagine articolare e oltre ad ammortizzare i movimenti ne assicura il nutrimento. Il **liquido sinoviale** è in continuo scorrimento dentro l'articolazione: a seconda dei movimenti e dei carichi viene assorbito o rilasciato dalle cartilagini e dalle membrane presenti, che funzionano come delle spugne.

Il dolore è un sintomo che rappresenta il mezzo tramite il quale l'organismo segnala la presenza di un danno ai tessuti. Scientificamente è definito come un'esperienza soggettiva sensoriale ed emozionale spiacevole associata a danno tissutale in atto o potenziale. La componente legata alla percezione, è la componente sensoriale vera e propria. Avviene tramite il trasporto di un segnale nervoso dalla sede in cui vi è un danno tissutale fino al sistema nervoso centrale (encefalo) dove avviene il riconoscimento e la percezione dello stimolo dolorifico. La componente emotiva è uno stimolo dolorifico che evoca a livello cerebrale un'emozione collegata all'esperienza del dolore ed è una componente prettamente psicologica collegata all'esperienza della sensazione spiacevole legata al dolore. La percezione del dolore quindi è molto variabile da persona a persona a seconda dei trascorsi emotivi, delle esperienze pregresse e del contesto sociale. Il dolore è una forma di difesa del nostro organismo; la percezione del dolore permette di segnalare una lesione o un'alterazione di un tessuto del corpo. Si tratta quindi di un importantissimo campanello d'allarme del corpo umano che permette alla persona di rendersi conto di essere di fronte ad un problema. Il dolore può essere classificato in tre differenti forme; **Dolore somatico** che è un dolore che origina a livello periferico da stimoli nocicettivi, principalmente di cute e mucose, ma anche di legamenti, ossa, muscoli. Il segnale nervoso è trasportato attraverso i nervi da particolari tipi di fibre nervose che lo rendono un dolore netto o sordo. Questa forma di dolore è facilmente localizzabile dal paziente che riesce ad identificare con precisione la zona interessata. **Dolore viscerale** che è un dolore che deriva da stimoli originati a livello degli organi interni, difficilmente localizzabile dal paziente, che riferisce una sensazione spiacevole ma indefinita, spesso di carattere crampiforme. Tale dolore viene spesso anche percepito a livello cutaneo molto distanziato rispetto al distretto di origine del danno a causa della coesistenza di tipi diversi di fibre nervose. **Dolore neuropatico** che deriva da un danno diretto alle strutture che trasportano il segnale nervoso e cioè recettori periferici, nervi, strutture del sistema nervoso centrale. Il dolore neuropatico è descritto dal paziente come intenso ed è spesso accompagnato da un deficit sensitivo della zona interessata. Dal punto di vista prettamente temporale il dolore può essere suddiviso in dolore acuto e dolore cronico. Il **dolore acuto** è un dolore generalmente intenso, ma di breve durata. Ha spesso un evidente rapporto di causa effetto. Il **dolore cronico** invece è un dolore persistente nel tempo ed è da considerare esso stesso come una malattia. Tra le cause vi sono malattie croniche (tumori, artrite, diabete), lesioni tissutali permanenti (ernie discali, rotture di legamenti) e patologie neurologiche. Spesso il dolore cronico ha una forte componente psicologica, per cui ciò che viene percepito dal paziente è in realtà sproporzionato rispetto al danno esistente.

Gli Antidolorifici sono dispositivi impiegati per contrastare il dolore di diversa natura ed entità e pur essendo efficaci nel ridurre o eliminare il dolore, questi farmaci in genere non risolvono la causa che ha portato all'insorgenza dello stimolo doloroso. Diversi medicinali antidolorifici sono farmaci da banco (OTC) o farmaci senza obbligo di prescrizione medica (SOP) che si possono liberamente acquistare sia in farmacia, per altri, invece, è necessario avere la ricetta medica per procedere all'acquisto. Il consulto con il proprio medico è sempre indicato prima di assumere qualsivoglia antidolorifico, anche se acquistabile senza ricetta medica. Questo perché è molto importante individuare la causa scatenante lo stimolo doloroso al fine di trattarla correttamente e intervenire in maniera appropriata. Come già detto, gli antidolorifici sono dispositivi che vengono impiegati in terapia per contrastare stimoli dolorosi aventi svariata origine e gravità (lieve, moderata o severa). Gli antidolorifici agiscono - ognuno con un proprio meccanismo d'azione - andando ad interferire con i sistemi coinvolti nella comparsa e/o nella trasmissione del dolore. In un certo senso, si potrebbe dire che i farmaci antidolorifici "spengono" lo

stimolo doloroso, aiutando il paziente a ritrovare sollievo, anche nell'ambito del trattamento globale che prevede la risoluzione della causa scatenante. Appartengono al gruppo degli antidolorifici le seguenti classi di farmaci: I FANS o farmaci antinfiammatori non steroidei; gli analgesici-antipiretici e gli analgesici oppioidi.

