



Malattie Reumatologiche

Guida pratica alla prevenzione per tutte le età



Società Italiana
di Reumatologia

01	Che cosa sono le malattie reumatologiche? <i>Sfatiamo qualche falso mito</i>	pag. 05
02	Prevenzione primaria <i>Come non ammalarsi</i>	pag. 09
03	Prevenzione secondaria <i>Accorgersi subito di una malattia reumatologica</i>	pag. 15
04	Prevenzione terziaria <i>Vivere meglio con le malattie reumatologiche</i>	pag. 17
05	Concludendo... <i>La prevenzione è nelle nostre mani</i>	pag. 21



Che cosa sono le malattie reumatologiche?

Sfatiamo qualche falso mito

01

Quando si parla di malattie reumatologiche, l'associazione mentale più immediata è quella con i "reumatismi": un insieme di inevitabili dolori e acciacchi fisici dovuti allo scorrere del tempo, oltreché al freddo e all'umidità.



Sono diversi i **pregiudizi** che convivono in quest'immagine ben lontana dal reale e che è ora di superare.

Le malattie reumatologiche, infatti:

Non colpiscono solo le articolazioni

- Si tratta, invece, di **più di 200 condizioni diverse**, spesso croniche, che interessano, oltre alle articolazioni, i muscoli, i tendini, le ossa e talvolta anche organi interni



- Comprendono malattie autoimmuni sistemiche (come il **lupus**, la **sclerodermia** e la malattia di **Sjögren**), artriti infiammatorie (**artrite reumatoide** e **spondiloartriti**) e malattie degenerative (come l'osteoartrosi)
- Se non trattate precocemente, possono portare a **danni irreversibili**, associandosi a gravi forme di **invalidità** e a varie **complicanze**
- Hanno un impatto significativo sulla **qualità della vita** dei pazienti

Non riguardano solo gli anziani

- Molti pazienti sono **persone giovani-adulte** nel pieno della loro vita attiva



con picchi di incidenza di alcune malattie nella fascia dei **20 - 40 anni**

- Alcune malattie reumatologiche interessano soprattutto le **donne** in età riproduttiva, con ripercussioni sulla gravidanza e sulla natalità
- Anche i **bambini** possono ammalarsi

Non sono un problema banale

- Ne soffrono oltre **350 milioni di persone nel mondo**,



circa **6,5 milioni** in Italia

- Generano **costi sanitari** (trattamenti farmacologici, ricoveri ospedalieri e riabilitazione), incidono sul **lavoro** e la **previdenza** (i malati sono meno produttivi, vedono il loro reddito ridursi, hanno bisogno di sussidi di disoccupazione e invalidità) e sulla **salute mentale** (le malattie reumatologiche causano anche ansia, depressione e stress)
- Solo l'**artrite reumatoide** in Italia ha un **costo complessivo annuo** di **oltre 2 miliardi di euro**



Ma ci sono anche buone notizie:

Le malattie reumatologiche si possono non solo curare, ma anche prevenire...

- Sebbene la componente genetica, in molte malattie – tra cui anche quelle reumatologiche – rivesta un ruolo importante, si può fare prevenzione
- Ciascuno di noi può adottare dei comportamenti per cercare di prevenire l'impatto delle malattie reumatologiche, nonché la loro possibile evoluzione in forme più gravi

... e, anche se non si riesce a evitarle, ci si può convivere

- È quello che i medici chiamano “**remissione**”: quando una malattia reumatologica si calma quasi del tutto o del tutto, i sintomi scompaiono o diventano molto lievi, e la persona può tornare a fare una vita quasi normale, anche se la malattia non è guarita definitivamente
- Con le cure oggi disponibili la remissione è possibile

In particolare, esistono **tre tipi di prevenzione**:



PRIMARIA

Per evitare di ammalarsi



SECONDARIA

Per accorgersi subito di una malattia reumatologica e tenerla “sotto controllo”



TERZARIA

Per prevenire o almeno limitare le cosiddette “complicanze”

Prevenzione primaria

Come non ammalarsi

02



Uno **stile di vita sano** può ridurre il rischio di sviluppare le malattie reumatologiche o ritardarne la comparsa.

Ecco alcune buone pratiche

- ✓ che aiutano a proteggere il tuo apparato muscolo-scheletrico e il sistema immunitario, soprattutto se nella tua famiglia c'è già qualcuno che soffre di queste patologie.
- ✓ I familiari dei pazienti, infatti, hanno un rischio aumentato di ammalarsi.



FUMO

Un fattore di rischio sottovalutato

Il fumo di sigaretta non danneggia solo i polmoni e il cuore, ma ha un impatto diretto sul **sistema immunitario**, creando terreno fertile per l'insorgenza di malattie autoimmuni e croniche. È stato dimostrato che i fumatori hanno un rischio significativamente maggiore di andare incontro a malattie reumatologiche. Qualche numero:



fino al **35%** delle nuove diagnosi di artrite reumatoide è dovuto al tabacco;



Il rischio di sviluppare il lupus aumenta del **50%** nei fumatori rispetto ai non fumatori.

Inoltre, il fumo può peggiorare il decorso delle malattie già presenti, riducendo l'efficacia delle terapie.

Già il solo fumo passivo espone al rischio di sviluppare patologie reumatologiche.



Hai un motivo in più per **smettere di fumare**:

è uno dei primi passi per prenderti cura della tua **salute articolare** e di quella dei tuoi cari.



SOVRAPPESO E OBESITÀ

Non solo una questione estetica

Numerosi studi hanno dimostrato che l'eccesso di peso può influenzare l'insorgenza e la gravità di alcune malattie autoimmuni, tra cui artrite reumatoide, artrite psoriasica e lupus.

Il tessuto adiposo è attivamente coinvolto nella **produzione di sostanze infiammatorie**, che aumentano l'infiammazione generale dell'organismo.

Il sovrappeso, inoltre, esercita una pressione costante sulle articolazioni, in particolare su ginocchia, anche e colonna vertebrale.

Questo aumenta il rischio di artrosi (una delle forme più diffuse di malattia reumatologica), oltre a peggiorare i sintomi di altre malattie infiammatorie.



Stai attento al tuo peso e, se necessario, **riducilo anche solo del 5-10%**:

diminuirà l'**infiammazione sistemica** migliorando la qualità della vita.

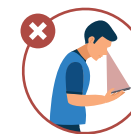


STRESS MECCANICO

Proteggi il tuo corpo nei gesti quotidiani

Movimenti ripetitivi, posture scorrette e sforzi eccessivi possono contribuire all'usura precoce delle articolazioni o causare microtraumi che, nel tempo, portano a **dolore cronico e infiammazione**.

Lavori manuali, sport intensivi o attività domestiche svolte senza la giusta attenzione ergonomica possono danneggiare tendini e articolazioni e, nei soggetti predisposti, favorire la comparsa di artriti croniche.



Impara a muoverti in modo consapevole e utilizza attrezzi o supporti ergonomici:

evita di sottoporre a **sovraccarico meccanico** le tue articolazioni e i tuoi muscoli

ATTIVITÀ FISICA

Muoversi fa bene

La sedentarietà è uno dei principali nemici della salute muscolo-scheletrica. Al contrario, l'attività fisica regolare **aiuta a ridurre il rischio di insorgenza** di alcune malattie reumatologiche o le ritarda.

Sono tanti i benefici dell'esercizio fisico: rafforza i muscoli, mantiene la postura, aumenta la mobilità, contribuisce a tenere sotto controllo il peso, riduce l'infiammazione e lo stress e migliora la funzione immunitaria.

Non serve essere super sportivi: basta camminare a passo sostenuto, fare ginnastica dolce, nuoto, yoga o ciclismo.



Cerca di essere costante, adattando l'attività alla tua età e condizione fisica.

Anche **pochi minuti al giorno** contano!

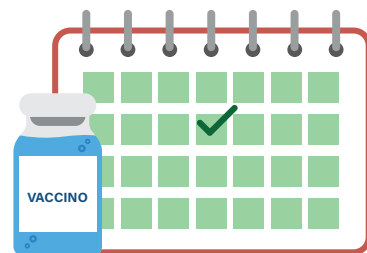
INFEZIONI E AUTOIMMUNITÀ

I vaccini ci difendono

Le infezioni non causano solo problemi temporanei come febbre o tosse.

In alcuni casi, possono contribuire ad attivare il sistema immunitario in modo sbagliato, portando allo sviluppo di **malattie autoimmuni**, ovvero quelle in cui il corpo attacca sé stesso per errore.

Prevenire le infezioni rispettando la **programmazione vaccinale** per la popolazione generale è quindi importante anche a scopo di prevenire le malattie reumatologiche autoimmuni.



Rispetta il calendario vaccinale raccomandato per la tua fascia d'età e per i tuoi bambini:

è uno strumento semplice e sicuro per proteggere il tuo sistema immunitario **oggi e nel futuro**.

ALIMENTAZIONE

Può davvero fare la differenza

Ciò che portiamo ogni giorno in tavola non serve solo a darci energia: i nutrienti contenuti negli alimenti influenzano profondamente la nostra salute, sia in modo diretto (perché entrano nel nostro sangue) sia indiretto (modificando il **microbiota**, cioè l'insieme dei batteri "buoni" che vivono nel nostro intestino).

Alcuni studi hanno mostrato che la dieta può modificare l'attività dei geni e ridurre il rischio di sviluppare malattie autoimmuni come l'artrite reumatoide o il lupus.

La **dieta mediterranea**, ricca di verdure, cereali integrali, olio d'oliva, frutta e povera di zuccheri, carne rossa e latticini, è tra le più efficaci nel proteggere da infiammazione e malattie.

Scegli ogni giorno **cibi freschi, colorati e poco lavorati**:

è un gesto concreto per proteggere il sistema immunitario e prevenire l'infiammazione.

IGIENE ORALE

e malattie autoimmuni: il legame che non ti aspetti

L'**infiammazione gengivale cronica** (parodontite) può essere collegata a un aumentato rischio di sviluppare malattie reumatologiche, in particolare l'artrite reumatoide.

Quando i batteri agiscono incontrastati nella bocca, colonizzando la mucosa orale e le gengive, possono favorire la produzione di autoanticorpi, che sono nemici dei nostri tessuti e aumentano il rischio di malattie autoimmuni.



Spazzola i denti almeno due volte al giorno e utilizza il filo interdentale.

Fai **controlli dentistici regolari** e cura tempestivamente carie o infezioni gengivali.



VITAMINA D

Un aiuto naturale

La vitamina D è fondamentale per la [salute delle ossa](#), il [metabolismo del calcio](#) e il corretto funzionamento del [sistema immunitario](#). Gli studi hanno confermato il suo ruolo nella prevenzione delle malattie autoimmuni.

Purtroppo, molte persone ne hanno carenza, soprattutto in inverno o se vivono in ambienti poco esposti alla luce solare.



RAGGI UV

e malattie autoimmuni: quello che devi sapere

Il sole ci aiuta con la Vitamina D ma bisogna stare attenti ai suoi possibili "effetti collaterali".

I [raggi ultravioletti](#) (UV) – quelli che prendiamo esponendoci al sole – possono causare danni alla pelle e al sistema immunitario, e sono classificati come cancerogeni dall'OMS. Gli UV sono un importante fattore di rischio per il [lupus](#) e la [dermatomiosite](#). Pertanto, è molto importante proteggere la propria pelle dal sole.



Valuta con il tuo medico,
se e come assumere

la giusta **integrazione di Vitamina D.**

Usa creme solari
ad ampio spettro, indossa **cappelli** e **occhiali da sole**

evita l'esposizione nelle **ore centrali della giornata.**

Prevenzione secondaria

Accorgersi subito
di una malattia
reumatologica



A volte, a causa di una predisposizione genetica, nonostante uno stile di vita sano, non si riesce a evitare lo sviluppo delle malattie reumatologiche.

Ma anche in questi casi, possiamo fare molto per "scovarle"

IL PRIMA POSSIBILE!

ATTENZIONE AI CAMPANELLI D'ALLARME

La diagnosi precoce è oggi possibile

Molte malattie reumatologiche iniziano in modo silenzioso. Non vanno ignorati:



Intervenire presto è cruciale: una diagnosi tempestiva permette di iniziare subito la terapia, rallentando l'evoluzione della malattia. Anche semplici esami del sangue e un'ecografia articolare possono offrire preziose informazioni.

Se qualcosa non va,
non sottovalutare i segnali del tuo corpo:

parlane con il medico di famiglia
o chiedi una **visita reumatologica**.

Prevenzione terziaria

Vivere meglio con le malattie reumatologiche

04

Una volta ricevuta la diagnosi di una malattia reumatologica, anche i pazienti possono giocare un **ruolo chiave nel percorso di cura**, contribuendo a evitare che la situazione si aggravi e raggiungendo una buona qualità di vita.



ADERENZA TERAPEUTICA

Segui le cure con costanza

Molti pazienti interrompono i trattamenti troppo presto o li assumono in modo discontinuo. Ma senza regolarità, anche le terapie più efficaci non funzionano.

Capire il senso della terapia e parlarne con il reumatologo aiuta a **mantenere l'aderenza**, essenziale per evitare peggioramenti.

Prendi i farmaci come indicato
e chiedi sempre **chiarimenti al tuo specialista**:

la tua costanza è il primo passo verso il benessere.



DUE OBIETTIVI FONDAMENTALI

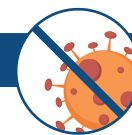
Proteggere il cuore e prevenire i tumori

Nei pazienti con malattie reumatologiche, oltre alle infezioni, l'**aterosclerosi** e i **tumori** sono tra le principali cause di mortalità. Infiammazione cronica, farmaci immunosoppressori e alcuni fattori di rischio (fumo, obesità, sedentarietà) aumentano la probabilità di sviluppare queste condizioni.

La prevenzione passa attraverso:

- **Stile di vita sano**: attività fisica, dieta equilibrata, controllo del peso, abolizione del fumo e riduzione dell'alcol.
- **Controllo dei fattori di rischio cardiovascolare**: pressione arteriosa, colesterolo, glicemia vanno monitorati periodicamente.
- **Screening oncologici regolari**: pap-test, mammografia, colonscopia e altri esami raccomandati per età e sesso non devono essere trascurati.
- **Dialogo con il medico**: condividere la propria storia clinica e farmacologica permette di impostare un programma personalizzato di prevenzione.

Segui gli screening raccomandati
e adotta uno **stile di vita protettivo**.



VACCINAZIONI

Uno scudo per chi vive con una malattia reumatologica

I pazienti affetti da malattie reumatologiche, soprattutto quelle in trattamento con farmaci immunosoppressori, hanno un **sistema immunitario più fragile** e sono più esposti al rischio di infezioni gravi. I vaccini sono, quindi, uno strumento irrinunciabile per prevenire complicanze potenzialmente pericolose. Ecco quelli raccomandati alle persone con malattie reumatologiche:



ANTINFLUENZALE

A tutti i pazienti a partire dai 65 anni e a chi ha più di 18 anni ed è in terapia immunosoppressiva



ANTIPNEUMOCOCCICO

Ai pazienti immunosoppressi, soprattutto con complicanze polmonari. Il siero protegge da infezioni gravi come la polmonite e la meningite



ANTI-HPV (papilloma virus umano)

Consigliato nei soggetti non ancora vaccinati, in particolare le donne con lupus, più esposte al rischio di tumori legati a questo virus



CONTRO L'HERPES ZOSTER

Il cosiddetto "fuoco di Sant'Antonio" può causare dolore cronico e gravi complicanze. Il nuovo vaccino ricombinante adiuvato è sicuro anche per chi è in trattamento immunosoppressivo. La vaccinazione è raccomandata a partire dai 18 anni per chi assume o dovrà assumere questi farmaci.



ANTI-COVID-19

A tutti i pazienti reumatologici, indipendentemente da precedenti infezioni o cicli vaccinali. È consigliata anche a familiari e conviventi

Modalità e tempistiche:

Quando possibile, le vaccinazioni andrebbero eseguite prima dell'inizio di una terapia immunosoppressiva. Tuttavia, possono essere somministrate anche durante il trattamento, con qualche attenzione nei pazienti in terapia con rituximab (che potrebbe richiedere un differimento).

La **somministrazione simultanea** di più vaccini inattivati è sicura e addirittura consigliata per ottimizzare la protezione.

Parla con il tuo reumatologo
per **pianificare il tuo calendario vaccinale**:

proteggiti dalle infezioni e vivi con più serenità.



DOLORE CRONICO

e BENESSERE PSICOLOGICO

Il dolore persistente può influenzare l'**umore**, il **sonno** e la **vita sociale**.



Tecniche di rilassamento, terapia cognitivo-comportamentale e supporto psicologico possono aiutare a gestire meglio **lo stress legato alla malattia**.

Non affrontare tutto da solo:

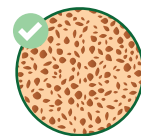
il supporto emotivo è parte della terapia.



PREVENIRE LE FRATTURE

DA FRAGILITÀ

L'uso prolungato di **cortisone**, spesso necessario nelle malattie reumatiche, può indebolire le ossa e aumentare il rischio di **osteoporosi**.



OSSA SANE



OSTEOPOROSI

In questi casi, anche una semplice caduta può provocare **fratture gravi**, con ripercussioni importanti sulla mobilità e sull'autonomia.

È importante cercare di evitare nuove fratture in chi è a rischio, attraverso strategie mirate, come farmaci ad hoc e riabilitazione.

Se assumi cortisone, **chiedi al tuo reumatologo di valutare la salute delle tue ossa**

e di impostare **un piano di prevenzione personalizzato**.

Concludendo...

La prevenzione è nelle nostre mani

05



Piccoli gesti quotidiani

possono preservare la salute delle articolazioni
e migliorare il benessere generale.



E anche se ci si ammala,

essere pazienti consapevoli e attivi

è il miglior modo per convivere con le malattie reumatologiche.



L'informazione,

la collaborazione con i medici

e uno stile di vita equilibrato

possono davvero cambiare la traiettoria della tua salute.

**Prenditi cura di te:
il tuo impegno quotidiano è fondamentale.**

SIR Società Italiana di Reumatologia

Sostieni la ricerca sulle
Malattie Reumatologiche
Donà il 5X1000 a FIRA
CF: 9 7 4 2 4 5 7 0 1 5 4



Con il patrocinio di



Società Italiana di Reumatologia

Via Andrea Appiani, 19

20121 Milano



www.reumatologia.it



Approfondimenti su



Con il contributo
educativo di

