

Glucosamina e condroitina

Glucosamine and chondroitin (Italian)

Questa scheda contiene informazioni generali sulla glucosamina e sulla condroitina per le persone affette da artrite. La scheda comprende informazioni sull'efficacia di tali supplementi e sui possibili rischi.

Premessa

Prima di prendere glucosamina e condroitina dovrete in primo luogo considerare le risultanze che riguardano il vostro disturbo. Sono stati condotti studi limitati ma di alta qualità sulla glucosamina e sulla condroitina e l'efficacia di tali supplementi rimane incerta, soprattutto per l'artrite acuta. Tuttavia si è notato che sia la glucosamina sia la condroitina sono sicure come placebo (sostanze innocue), e hanno meno effetti collaterali rispetto ad altri farmaci.

Cos'è la glucosamina?

La glucosamina è uno zucchero prodotto naturalmente dall'organismo. È uno degli elementi costitutivi della cartilagine. La cartilagine ricopre e protegge le estremità delle ossa, consentendo a queste di scivolare l'una contro l'altra. La glucosamina si presenta in due forme – glucosamina solfato e glucosamina idrocloruro. I supplementi di glucosamina idrocloruro sono prodotti con i gusci di granchio, aragosta o gambero. Si trovano in commercio sotto forma di compresse o di liquido e spesso in combinazione con la condroitina.

Cos'è la condroitina?

La condroitina è una sostanza naturale che si trova nell'organismo. Si ritiene che contribuisca ad attirare acqua e sostanze nutritive nella cartilagine per tenerla spugnosa e sana. La condroitina si trova in commercio come supplementi di condroitina solfato, che vengono prodotti con la cartilagine di bovini (mucche) o di squalo.

In quale modo questi supplementi hanno effetti benefici per l'artrite?

Si ritiene che questi supplementi possano avere effetti benefici per le persone affette da osteoartrite (OA), dove si è verificata una degenerazione della cartilagine. Si ritiene che la somministrazione di supplementi di glucosamina e/o condroitina possa lenire il dolore e prevenire o rallentare la

degenerazione della cartilagine nella osteoartrite. Da notare, la maggior parte degli studi si è occupata solo dell'osteoartrite delle ginocchia, con pochissimi studi sulle altre articolazioni (per esempio anche, mani e schiena). A tutt'oggi non vi sono indicazioni che tali supplementi siano efficaci per qualsiasi altra forma di artrite.

Cosa indicano le ricerche?

Glucosamina solfato

- **Dolore:** i pareri sono discordi sull'efficacia della glucosamina solfato per ridurre il dolore. Nella maggior parte degli studi, la glucosamina leniva il dolore in misura superiore al placebo (sostanze innocue). Tuttavia, in altri studi, il dolore veniva ridotto all'incirca nella stessa misura a prescindere dal fatto che la persona interessata prendesse la glucosamina o un placebo.
- **Cartilagine:** vi sono alcune indicazioni che la glucosamina solfato possa rallentare la degenerazione della cartilagine del ginocchio.

Glucosamina idrocloruro

- Appositi studi indicano che la glucosamina idrocloruro non è altrettanto efficace nel ridurre il dolore di quanto lo sia la glucosamina solfato. L'effetto della glucosamina idrocloruro sulla cartilagine non è stato testato.

Condroitina

- **Dolore:** si sono ottenuti risultati misti dagli studi sulla condroitina. Alcuni studi hanno rilevato che la condroitina riduce il dolore in misura superiore al placebo. Tuttavia, diversi studi più recenti non hanno rilevato alcun miglioramento con la condroitina per quanto riguarda il dolore.
- **Cartilagine:** vi sono alcune indicazioni che i supplementi di condroitina rallentano la degenerazione della cartilagine o riparano la cartilagine danneggiata dall'osteoartrite del ginocchio.

Per trovare il più vicino Arthritis Office:
1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Combinazione di glucosamina solfato e condroitina

- Studi recenti hanno indicato che la combinazione di glucosamina solfato e condroitina potrebbe essere efficace nella riduzione di dolore da osteoartrite, da moderato a grave, a carico delle ginocchia.

Riepilogo

Complessivamente, i risultati degli studi sulla glucosamina e sulla condroitina non sono chiari. Vi sono stati dei risultati incoraggianti, soprattutto per quanto riguarda la glucosamina solfato, tuttavia studi più recenti mostrano poco beneficio. Sebbene la loro efficacia rimanga incerta, sembra che la glucosamina e la condroitina siano opzioni terapeutiche relativamente sicure da provare per le persone affette da osteoartrite.

Qual è la dose consigliata?

- Glucosamina solfato: 1500mg al giorno
- Glucosamina idrocloruro: 1500mg al giorno (notare, sembrerebbe che la glucosamina solfato sia più efficace)
- Condroitina solfato: 800 - 1000mg al giorno

Marche diverse contengono quantità diverse di glucosamina e condroitina.

Leggete attentamente l'etichetta per sapere quante compresse dovete prendere per ottenere la giusta dose oppure rivolgetevi al farmacista di fiducia per i consigli del caso.

Quanto ci vorrà per notare qualche effetto?

Potreste dover prendere i supplementi per un periodo di quattro-sei settimane prima di notare qualche miglioramento.

Se non vi sono cambiamenti ai vostri sintomi, è probabile che i supplementi non vi rechino alcun effetto benefico e quindi è consigliabile che parliate al vostro medico di altri modi di tenere sotto controllo l'artrite.

RIVOLGETEVI AL PIÙ VICINO ARTHRITIS OFFICE PER ULTERIORI SCHEDE INFORMATIVE SULL'ARTRITE.

L'efficacia della glucosamina e della condroitina per l'osteoartrite rimane incerta. Interpellate il medico o il farmacista di fiducia per essere sicuri di prendere la giusta dose.

Quali sono i possibili rischi?

Glucosamina

- La maggior parte dei supplementi di glucosamina sono prodotti con crostacei sebbene ora ve ne siano in commercio alcuni tipi non derivanti dai crostacei. Prima di assumerli, parlate al vostro medico o farmacista, per sapere se i supplementi sono sicuri per voi.
- **Emorragie:** le persone che prendono l'anticoagulante warfarin dovrebbero parlare con il proprio medico prima di iniziare o sospendere la somministrazione della glucosamina o di cambiarne la dose in quanto potrebbe interagire con il warfarin e rendere il sangue meno soggetto al coagulo.
- **Diabete:** la glucosamina è un tipo di zucchero e pertanto, se avete il diabete, dovrete interpellare il medico prima di prendere la glucosamina.
- **Donne incinte o che allattano:** non vi è stato un numero sufficiente di studi a lungo termine per poter dire chiaramente che la glucosamina è sicura per un neonato in fase di sviluppo. Le donne incinte dovrebbero parlare al proprio medico prima di prendere la glucosamina.
- **Altri effetti collaterali:** disturbi di stomaco (ad esempio, diarrea), mal di testa e reazioni cutanee. Prima di prendere la glucosamina parlate al medico o al farmacista di fiducia di eventuali effetti collaterali.

Condroitina

- **Emorragie:** le persone che prendono anticoagulanti, come il warfarin, dovrebbero parlare con il proprio medico prima di prendere la condroitina in quanto potrebbe accrescere il rischio di emorragie.
- **Altri effetti collaterali:** la condroitina potrebbe anche causare saltuariamente disturbi di stomaco.