

ACIDO IALURONICO GINOCCHIO | BENEFICI DI INIEZIONI E INTEGRATORI



Category: [X115](#)

Tags: [Acido Ialuronico](#), [Integratori Articolazioni](#)

Che Cos'è

L'**acido ialuronico** è un **polisaccaride ad alto peso molecolare**, naturalmente prodotto dal nostro organismo.

Si presenta come una **sostanza trasparente e appiccicosa**, con un'elevata viscosità in acqua.

L'acido ialuronico **si trova in molti tessuti del corpo umano**, soprattutto nella pelle, nel tessuto connettivo, nei vasi sanguigni, nel cervello e negli occhi.

Acido Ialuronico nelle Articolazioni

L'acido ialuronico **abbonda nel liquido sinoviale** che bagna le articolazioni, **nutrendo, lubrificando e proteggendo le cartilagini**.

Quando le articolazioni sono ben lubrificate, è meno probabile che le ossa sfreghino l'una contro l'altra, usurandosi e causando fastidiosi dolori.

Per questo motivo, **l'acido ialuronico è stato largamente impiegato nel trattamento dell'artrosi**, soprattutto nell'**artrosi del ginocchio** (gonartrosi) e dell'anca (coxartrosi).

Iniezioni di Acido Ialuronico

Artrosi del Ginocchio

L'acido ialuronico è noto per avere una forte relazione con la salute articolare del ginocchio.

Il liquido sinoviale contiene la più alta concentrazione di acido ialuronico (3-4 mg/ml), rispetto a qualsiasi altra parte del corpo umano ¹.

L'artrosi è una malattia degenerativa delle articolazioni, caratterizzata dall'usura della cartilagine (il tessuto che copre le estremità delle ossa, proteggendole e facilitando i movimenti).

Di solito, l'artrosi accompagna l'invecchiamento, ma la sua comparsa può essere accelerata da traumi, obesità o fattori genetici.

È noto che i pazienti con artrosi presentano basse concentrazioni di acido ialuronico nel liquido sinoviale ².

Potenzialità della Viscosupplementazione

Per ripristinare livelli ottimali di acido ialuronico nel liquido sinoviale, si possono sfruttare **iniezioni intra-articolari di acido ialuronico**, oggi ampiamente utilizzate nel trattamento dell'artrosi del ginocchio.

Questa procedura, nota anche come **viscosupplementazione**, si basa sull'iniezione di acido ialuronico direttamente nel liquido sinoviale.

Considerati i suoi ruoli fisiologici, si ritiene che la somministrazione intra-articolare di acido ialuronico possa aiutare a ³:

- prevenire ulteriori degenerazioni cartilaginee,
- stimolare l'attività dei condrociti (responsabili del rinnovo della cartilagine),
- migliorare l'assorbimento dei traumi,
- ridurre l'infiammazione sinoviale,
- ridurre il dolore,
- migliorare la mobilità dell'articolazione colpita da artrosi.

Funziona?

Alla luce delle prove attuali, non esiste ancora una base solida per raccomandare l'uso della viscosupplementazione con acido ialuronico o suoi derivati per il trattamento dell'osteoartrosi del ginocchio sintomatica ⁴.

Secondo un'analisi di oltre 12.000 casistiche, il trattamento possiede soltanto una modesta efficacia nella riduzione del dolore e un maggior rischio di effetti avversi ⁵.

FUNZIONI

Fornisce idratazione, lubrificazione, supporto e resistenza alla compressione a numerosi tessuti:



- Pelle
- Liquido sinoviale
- Cartilagine



- Occhi
- Il corpo umano ne contiene circa 15g

DOVE SI TROVA

ALIMENTI



Pesce
Lische e cartilagine animale



Brodi d'ossa e di pesce
Occhi e creste di gallo

DOVE SI RICAVA

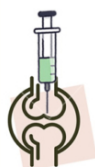
Inizialmente veniva estratto dalle creste di gallo

Attualmente, si ottiene tramite tecniche di biotecnologia

POTENZIALI BENEFICI

- Promuove una pelle più sana e morbida (cosmetici, filler, integratori)
- Può accelerare la guarigione delle ferite (medicazioni a uso topico)
- Promuove la salute articolare e protegge la cartilagine (integratori)
- Può lenire i sintomi del reflusso gastroesofageo (integratori)
- Allevia l'occhio secco (colliri e gocce oculari)

INFILTRAZIONI ACIDO IALURONICO



Aiutano ad alleviare il dolore e aumentare la lubrificazione di grandi articolazioni, come anca e ginocchio, colpite da artrosi

A differenza delle infiltrazioni di cortisone, hanno scarsi effetti collaterali

La loro reale efficacia è ancora dibattuta

3-5 infiltrazioni possono dare sollievo per 4-5 mesi

Integratori di Acido Ialuronico

Gli integratori di acido ialuronico sono potenzialmente efficaci nel ridurre il dolore articolare nelle persone con artrosi.

Tuttavia, nonostante le prove incoraggianti, servono ulteriori studi prima di poterne raccomandare l'uso nella prevenzione e nel trattamento dell'artrosi.

Assorbimento dell'Acido Ialuronico

Storicamente, sono state sollevate criticità in merito al potenziale di assorbimento dell'acido ialuronico assunto per bocca.

In effetti, l'intestino non può assorbire acido ialuronico ad alto peso molecolare, ma soltanto suoi frammenti⁶.

Una strategia è quella di sfruttare acido ialuronico idrolizzato, con peso molecolare ridotto, nell'ordine di 0,9-5 kDa⁶.

Un'ulteriore scomposizione dell'acido ialuronico potrebbe essere effettuata dai batteri intestinali, in

grado di svolgere un ruolo importante nell'assorbimento di questo polisaccaride ⁷.

Studi effettuati somministrando acido ialuronico radiomarcato hanno dimostrato il suo accumulo in tessuti come le articolazioni e la pelle ^{8,9}. Queste prove suggeriscono chiaramente che l'acido ialuronico ingerito con gli integratori viene almeno parzialmente assorbito dall'organismo.

Funziona?

Gli integratori di acido ialuronico sembrano **efficaci nel ridurre il dolore articolare nelle persone con artrosi**.

Molti studi randomizzati, in doppio cieco e controllati con placebo, hanno dimostrato **l'efficacia dell'acido ialuronico orale nell'alleviare il dolore al ginocchio**.

In uno studio su 20 pazienti di età superiore a 40 anni con artrosi del ginocchio, la somministrazione di acido ialuronico a dosi di 48 mg al giorno per 2 mesi è stata utile per migliorare il dolore e diversi indicatori di qualità della vita, con un effetto leggermente superiore rispetto al placebo ¹⁰.

In un altro studio, 240 mg di acido ialuronico al giorno per 8 settimane, somministrati a 33 pazienti di età compresa tra 50 e 65 anni con dolore al ginocchio, hanno prodotto un miglioramento significativo del dolore e della rigidità al ginocchio, con un'efficacia superiore rispetto al placebo ¹¹.

Una revisione del 2016 degli studi sull'uso dell'acido ialuronico orale per l'artrosi del ginocchio ha concluso che gli integratori di acido ialuronico rappresentano un **trattamento sicuro ed efficace per ridurre il dolore lieve al ginocchio** e possono anche aiutare a prevenire l'artrosi ³.

Diversi altri studi dimostrano che l'assunzione di 80-200 mg di acido ialuronico al giorno per 4-12 settimane aiuta a ridurre significativamente il dolore al ginocchio nelle persone con osteoartrosi ^{12,13}.

Alcune ricerche, inoltre, dimostrano che l'associazione di integratori orali di acido ialuronico con iniezioni intra-articolari può aiutare ad estendere i benefici antidolorifici e aumentarne la durata ²¹.

Associazione con Collagene

Gli integratori di collagene possono aiutare ad **alleviare il dolore articolare associato all'esercizio fisico, all'artrosi e all'artrite reumatoide**, sebbene siano necessarie ulteriori ricerche ^{22, 23, 24}.

Uno studio, ad esempio, ha dimostrato che anche il **collagene di pesce idrolizzato** (720mg al giorno) è efficace e sicuro per il trattamento del dolore acuto e della rigidità associati all'artrosi del ginocchio, aiutando a ridurre l'uso di farmaci analgesici ²⁵.

In un altro studio, adulti con osteoartrosi hanno assunto **2 grammi di collagene idrolizzato** (estratto **dalla cartilagine sternale di pollo**) al giorno per 10 settimane. Coloro che hanno assunto il collagene hanno avuto una significativa riduzione del dolore articolare e un miglioramento significativo nelle attività fisiche rispetto a coloro che non l'hanno assunto ²⁶.

Il nostro integratore **X115®+Plus²** contiene 5 grammi di collagene idrolizzato di pesce, potenziato da 100 mg di acido ialuronico per il benessere delle articolazioni e la bellezza della pelle.

X115®+Plus² contiene anche un ricco pool di antiossidanti polifenolici, con una potenziale utilità antinfiammatoria, vitamina C ed estratti di centella asiatica ed echinacea.



X115[®]+PLUS - Integratore Antiage | Doppia Formula Day & Night | Con **Collagene** (5g), **Acido Ialuronico** (100mg) ed Estratti Vegetali Antiossidanti e Biostimolanti | Utile per la Bellezza della Pelle e il Benessere delle Articolazioni

Dosi e Modo d'uso

Negli studi analizzati, le dosi di acido ialuronico utilizzate per via orale variavano **da 48 a 240 mg al giorno** e venivano assunte per periodi di tempo variabili **da 2 settimane a 12 mesi**.

Volendo fare una media, **si consigliano dosaggi di 80-200 mg al giorno per almeno 2 mesi di trattamento**.

Per quanto riguarda la viscosupplementazione con acido ialuronico, esistono diversi preparati che sfruttano acido ialuronico con gradi di reticolazione (complessità) più o meno elevati. Di conseguenza, il numero e la frequenza dei trattamenti variano in base al prodotto utilizzato.

In generale, si effettuano da 1 a 5 iniezioni intra-articolari di acido ialuronico a distanza di una settimana l'una dall'altra. I benefici, se presenti, si possono apprezzare generalmente entro una

settimana, e vengono mantenuti per 3-12 mesi.

Effetti Collaterali

L'acido ialuronico è generalmente molto sicuro da usare, con pochi effetti collaterali segnalati. Poiché il corpo lo produce naturalmente, **le reazioni allergiche sono molto rare.**

Uno studio su 60 persone con artrosi che hanno assunto 200 mg di acido ialuronico al giorno per un anno non ha riportato effetti collaterali negativi ¹³.

Le iniezioni di acido ialuronico nelle articolazioni hanno un rischio maggiore di effetti collaterali rispetto all'assunzione orale. Tuttavia, le reazioni negative sono per lo più associate alla procedura di iniezione scorretta, piuttosto che all'acido ialuronico stesso ^{22, 23}.