

Deterioro articular: evitar su aparición y progresión es posible

ACTUAR SOBRE LOS FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES, COMO MANTENER UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA, EVITAR EL TABACO, NO ABUSAR DEL ALCOHOL O REALIZAR UN CALENTAMIENTO ADECUADO ANTES DE PRACTICAR DEPORTE, ES VITAL A LA HORA DE CUIDAR Y FRENAR EL DESARROLLO DE LAS ALTERACIONES ARTICULARES, SIENDO LA ARTROSIS LA MÁS COMÚN E IMPORTANTE.



La articulación es una estructura que permite la movilidad de todo el cuerpo uniendo dos o más huesos entre sí, como son la rodilla, la cadera, el codo o el hombro. Pero las superficies óseas no están conectadas directamente entre sí, sino que una capa de cartílago las cubre para suavizar el rozamiento. Además, en la interfase entre el cartílago y el hueso, envolviendo la cavidad articular, se fija la membrana sinovial. Ésta produce el líquido sinovial, que se acumula en la cavidad articular alimentando al cartílago y proporcionando lubricación a las superficies articulares.

Pero con el paso de los años, las articulaciones sufren el proceso de envejecimiento habitual, que implica adelgazamiento del cartílago articular y menor producción de líquido sinovial. La consecuencia de ello es la pérdida de flexibilidad y el efecto negativo que produce sobre la funcionalidad de las articulaciones, que puede variar de una persona a otra según los factores genéticos, el uso, o el desgaste en cada caso.

Afortunadamente, evitar su aparición y progresión es posible: actuar sobre los factores de riesgo modificables es vital a la hora de cuidar y frenar el desarrollo de las alteraciones articulares, siendo la artrosis la más común e importante.

Como los primeros cambios pueden producirse sin notar síntomas, es fundamental actuar en la fase en que el cartílago todavía puede recuperarse y la situación pueda ser potencialmente reversible. Una de las mejores maneras para prevenir lesiones articulares como la artrosis es mantener una alimentación equilibrada, que incluye también una correcta hidratación, para evitar el sobrepeso. Se ha demostrado que existe una relación directa entre obesidad y salud articular, ya que el exceso de peso corporal impacta negativamente sobre las articulaciones de carga, especialmente sobre las rodillas.

También es importante no realizar esfuerzos innecesarios, evitar el tabaco, no abusar del alcohol, dormir al menos ocho horas y realizar un calentamiento adecuado antes de practicar deporte. En el campo de la salud articular no hay que olvidar la importancia de determinados agentes antioxidantes, vitaminas y otros compuestos como el colágeno, el ácido hialurónico o el condroitin sulfato, que pueden favorecer la recuperación articular.

CondroStop® de Finisher® ayuda al bienestar de la salud articular

CondroStop® es un complemento alimenticio con colágeno hidrolizado FORTIGEL®, un innovador ingrediente desarrollado para la

regeneración del cartílago articular. Promueve el crecimiento de cartílago nuevo y ha demostrado beneficios que ayudan a mantener las articulaciones sanas y más flexibles, aliviando el dolor.

Además, CondroStop® también cuenta en su formulación con condroitina (sulfato), que proporciona elasticidad al cartílago; glucosamina, que desempeña un papel importante en la formación y reparación del cartílago; ácido hialurónico, que aporta lubricación y amortiguación; vitamina C, que contribuye a la formación normal de colágeno; magnesio y zinc para el mantenimiento de los huesos; cobre para la protección de las células frente al daño oxidativo; extractos vegetales (cúrcuma, boswellia y bambú) para ayudar a reducir la inflamación de las articulaciones; y MSM (metilsulfonilmetano), un suplemento nutricional a base de azufre que contribuye a reducir la inflamación y el dolor articular.

Numerosos estudios han demostrado que CondroStop® con FORTIGEL® puede ayudar a mejorar la salud de las articulaciones. +

Para más información, visita www.finisher.es