

Dolor articular: una molestia que impacta en la calidad de vida

Las personas de 30 a 49 años sufren de 2 a 4 molestias en distintas articulaciones y huesos del cuerpo a la vez¹. Para el cuidado de las articulaciones se recomienda realizar actividad física de bajo impacto y mantener una alimentación saludable. En caso de déficit nutricional existen suplementos dietarios que contribuyen a la producción de colágeno a nivel del cartílago de las articulaciones.

BUENOS AIRES, ARGENTINA – Octubre, 2021- Las molestias articulares pueden surgir en cualquier parte de una articulación: en los cartílagos, huesos, ligamentos y tendones. Existen varios factores que afectan su funcionamiento e impactan en la calidad de vida de las personas. **La pérdida y deterioro del cartílago articular aumenta de 2 a 10 veces entre los 30 y los 65 años².**

Los síntomas más comunes son el malestar en las articulaciones en estado de reposo como también en movimiento. Además, se puede notar una limitación en el rango de movimiento articular, aunque siempre es recomendable consultar con un especialista.

Según datos de una encuesta, 6 de cada 10 personas sufren molestias articulares, pero sólo 2 de cada 10 se tratan³.

Factores de riesgo

- El sobrepeso incrementa la tensión y el esfuerzo en las articulaciones. El índice de masa corporal debe ser acorde a la edad y género⁴.
- Los problemas de postura afectan el funcionamiento de las articulaciones⁵.
- El sedentarismo es otro factor que influye dado que las articulaciones se ven afectadas por la inactividad física⁶.
- Disminución del colágeno en el cartílago articular. Esto es muy importante dado que a partir de los 30 años la producción de colágeno comienza a descender un 1% cada año, lo cual impacta directamente en la salud del cartílago. Es válido recordar que el cartílago es el encargado de disminuir la fricción entre los huesos⁷.

¹ Estudio TESLA 2019, en Chile hay un 13% de la población que se encuentra dentro de este segmento.

² BPT 666 total de personas encuestadas, septiembre a diciembre 2019. *6 de cada 10 sufren muy frecuentemente, frecuentemente y rara vez: Molestias articulares.

³ BPT 666 total de personas encuestadas, septiembre a diciembre 2019. *6 de cada 10 sufren muy frecuentemente, frecuentemente y rara vez: Molestias articulares.

⁴ -González Jemio, Freddy, Mustafá Milán, Omar, & Antezana Arzabe, Alex. (2011). Alteraciones Biomecánicas Articulares en la Obesidad. Gaceta Médica Boliviana, 34(1), 52-56. Recuperado de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1012-29662011000100014&lng=es&tlng=es.

⁵ -Messier SP, Loeser RF, Miller GD, et al. Exercise and dietary weight loss in overweight and obese older adults with knee osteoarthritis: the Arthritis, Diet, and Activity Promotion Trial. Arthritis Rheum 2004;50:1501-10.

⁶ -Berenbaum F. Osteoarthritis y peso corporal. Arthrolink. Laboratoires Expanscience. Recuperado <https://www.arthrolink.com/es/dossiers-osteoarthritis/todos-los-dossiers/osteoarthritis-y-peso-corporal>

⁷ Guía para una buena postura (25/09/2020) MedlinePlus. Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/guidetogoodposture.html>

⁸ Lee, J., Chang, R. W., Ehrlich-Jones, L., Kwok, C. K., Nevitt, M., Semanik, P. A., Sharma, L., Sohn, M. W., Song, J., & Dunlop, D. D. (2015). Sedentary behavior and physical function: objective evidence from the Osteoarthritis Initiative. Arthritis care & research, 67(3), 366–373. <https://doi.org/10.1002/acr.22432>

⁹ Figueres Juher T, Basés Pérez E. [An overview of the beneficial effects of hydrolysed collagen intake on joint and bone health and on skin ageing]. Nutricion Hospitalaria. 2015 Jul;32 Suppl 1:62-66. DOI: 10.3305/nh.2015.32.sup1.9482.

Por otra parte, existen ciertos alimentos que pueden influir en el desgaste de las articulaciones⁸, estos son las carnes rojas, los mariscos y el azúcar. Esta última produce inflamación en las articulaciones, en tanto las carnes rojas producen ácido úrico en las articulaciones. Como contrapartida, hay alimentos que brindan beneficios⁹ como la cúrcuma (posee propiedades antiinflamatorias), las naranjas (posee antioxidantes que protegen las articulaciones) y el aceite de oliva (por el contenido de ácido oleico) que reduce la rigidez y malestar articular.

Para mejorar la salud de las articulaciones se recomienda hacer ejercicio físico de bajo impacto y resistencia; evitar sobrecargar las articulaciones con peso y mantener un peso corporal adecuado.

Importancia del colágeno

El colágeno es una proteína que abunda en el organismo y está presente en los huesos, ligamentos, articulaciones y la piel¹⁰. Existen distintos tipos de colágeno que contienen proteínas que cumplen diferentes funciones dentro del cuerpo¹¹. Es válido destacar que el colágeno representa entre el 25% al 30% del total de las proteínas del cuerpo.

A su vez, el colágeno colabora en la estructura del cartílago articular y resiste la presión y los movimientos de las articulaciones, así como también ayuda a mantener estable la estructura de los huesos¹².

Para eliminar el dolor articular, ya está **disponible en la Argentina el suplemento dietario Gelicart, del Laboratorio Sanofi. Gelicart está compuesto 100% por colágeno hidrolizado y es la marca N°1 en Latinoamérica en este segmento¹³. El suplemento, de tecnología alemana, ayuda a fortalecer y regenerar las articulaciones¹⁴, también previene el desgaste de estas¹⁵ y ayuda a mejorar su movilidad y flexibilidad¹⁶. Debido a que el colágeno es hidrolizado, cuenta con rápida absorción (mayor al 95%).**

“La llegada del suplemento dietario Gelicart a la Argentina muestra el compromiso de continuar ampliando nuestra oferta de productos para el cuidado de la salud. Es la marca N°1 en suplementos de colágeno en Latinoamérica para tratar el dolor articular” comentó Vinícius Santos, Gerente General de la división de Salud del Consumidor de Sanofi para Cono Sur.

⁸ Food Ingredients That Can Cause Inflammation. [Artículo] Arthritis Foundation. Recuperado de <https://www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/nutrition/foods-to-limit/8-food-ingredients-that-can-cause-inflammation>

⁹ Amanda Barrell (01/28/2020) What is the best diet for osteoarthritis? [Artículo] Medical News Today. Recuperado de <https://www.medicalnewstoday.com/articles/322603>

¹⁰ Zdzieblik D., Oesser S., Baumstark M.W., Gollhofer A., König D. (2015) Collagen peptide supplementation in combination with resistance training improves body composition and increases muscle strength in elderly sarcopenic men: A randomized controlled trial. Br. J. [Study] Nutr. 2015;114:1237–1245. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4594048/>

¹¹ Lodish H, Berk A, Zipursky SL. (2000) Molecular Cell Biology. 4th edition. Section 22.3 Collagen: The Fibrous Proteins of the Matrix [Libro] Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK21582/>

¹² Meisenberg G., Simmons W. (2018) Principios de bioquímica médica, cuarta edición. Elsevier. [Libro] Retrieved from <https://play.google.com/books/reader?id=RKJTDwAAQBAJ&hl=es&pg=GBS.PP1>

¹³ Flashcard – MAT valores noviembre 2020

¹⁴ McAlindon et al. (2011) Change in knee osteoarthritis cartilage detected by delayed gadolinium enhanced magnetic resonance imaging following treatment with collagen hydrolysate: a pilot randomized controlled trial. Osteoarthritis Cartilage. Apr;19(4):399-405.

- Zdzieblik. (2017) Improvement of activity-related knee joint discomfort following supplementation of specific collagen peptides. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism; 42 (6)

¹⁵ Clark K et al. 24-Week study on the use of collagen hydrolysate as a dietary supplement in athletes with activity-related joint pain. Curr Med Res Opin 2008; 24

- McAlindon et al. (2011) Change in knee osteoarthritis cartilage detected by delayed gadolinium enhanced magnetic resonance imaging following treatment with collagen hydrolysate: a pilot randomized controlled trial. Osteoarthritis Cartilage. Apr;19(4):399-405.

- Zdzieblik. (2017) Improvement of activity-related knee joint discomfort following supplementation of specific collagen peptides. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism; 42 (6)

¹⁶ Bello, AE et al. Collagen hydrolysate for the treatment of osteoarthritis and other joint disorders: a review of the literature. Curr Med Res Opin. 2006 Nov;22(11):2221-32.

- Flechsenhar K. Fortigel – a new concept for the treatment of osteoarthritis. AgroFood Industry hi-tech. 2007;18(5):46-48.

- Morales R, Salinas C, Melgoza JC, et al. Reunión multidisciplinaria de expertos en diagnóstico y tratamiento de pacientes con osteoartritis. Actualización basada en evidencias. Med Int Mex 2013; 29 (1): 67-92

Acerca de Sanofi Argentina

Sanofi acompaña a las personas en sus desafíos de salud. Somos una empresa biofarmacéutica global centrada en la salud humana. Prevenimos enfermedades con vacunas y proporcionamos tratamientos innovadores para combatir el dolor y aliviar el sufrimiento. Apoyamos a los pocos que sufren enfermedades poco frecuentes y a los millones de personas con enfermedades crónicas a largo plazo.

Con más de 100.000 personas en 100 países, Sanofi está transformando la innovación científica en soluciones sanitarias en todo el mundo.

En Argentina, Sanofi cuenta con operaciones comerciales, industriales y de investigación y desarrollo que emplean a más de 700 personas. Comercializamos medicamentos de síntesis química, biológicos, tratamientos y dispositivos para aplicación de terapias. Además, contamos con una Planta Industrial de Producción de vacunas en la localidad de Pilar, Buenos Aires, que es la única que produce antígeno de hepatitis B para las vacunas pediátricas hexavalentes de Sanofi Pasteur de todo el mundo.

Algunas de las marcas más reconocidas de productos de Venta Libre de Sanofi en Argentina son: Allegra, Bisolvon, Buscapina, BuscapinaFem; Dulcolax, Enterogermina y Pharmaton.

Contacto de Relaciones con los Medios

[Mara Leonardi](#)

[Directora de Comunicaciones Cono Sur](#)

mara.leonardi@sanofi.com

SUPLEMENTA DIETAS INSUFICIENTES. CONSULTE A SU MÉDICO Y/O FARMACÉUTICO. Sanofi-aventis Argentina SA – Cuyo 3532 (B1640GJF) Martínez,

Provincia de Buenos Aires. Tel: (011) 4732-5000. www.sanofi.com.ar Contenido exclusivo para público general, residente en Argentina. MAT-AR-2101788 (V1.0)

09/21