

# L'IMPACTE DEL SOBREPÈS EN ELS GENOLLS

6 març, 2025



**Per: Institut Cugat**

El sobrepès és un dels principals factors de risc per desenvolupar problemes en els genolls. Aquestes articulacions suporten el pes del cos, i qualsevol excés genera una càrrega addicional que pot portar a lesions, desgast del cartílag i malalties degeneratives com l'artrosi.

Afortunadament, amb petits canvis en l'estil de vida, és possible reduir aquests riscos. Protegir els teus genolls i millorar la teva qualitat de vida està a l'abast de cada persona, amb hàbits saludables i mesures preventives. No és estrany veure als camps de futbol del nostre territori, nens o nenes, que clarament tenen sobrepès. Els seus pares s'haurien de posar molt seriosament en l'alimentació dels més petits, tant si fan com si no fan esport.

**Afectació del sobrepès als genolls**

L'impacte del sobrepès als genolls es manifesta de diverses formes, afectant tant la seva funcionalitat com a la salut a llarg termini. Aquestes articulacions, essencials pel

moviment, suporten una càrrega significativa que s'amplifica amb cada quilo addicional, la qual cosa pot desencadenar problemes com desgast, inflamació i dolor persistent.

A continuació, enumerem els principals mecanismes a través dels quals el sobrepès pot perjudicar els teus genolls, des de la pressió articular fins a la biomecànica alterada.

### **1. Augment de la pressió articular per culpa del sobrepès**

Per cada quilo de pes addicional, els genolls suporten una càrrega extra de 3 a 4 quilos amb cada pas. Això accelera el desgast del cartílag articular i augmenta el risc d'artrosi.

### **2. Major inflamació**

Les cèl·lules grasses produeixen substàncies inflamatòries adipocineses, que poden agreujar malalties articulars com l'artrosi.

### **3. Debilitat muscular**

L'excés de pes dificulta l'enfortiment dels músculs que estableixen el genoll, com el quàdriceps i els glutis, la qual cosa augmenta la inestabilitat articular.

### **4. Alteracions a la biomecànica**

El sobrepès pot canviar la forma en què camines o corres, generant desalineacions que afecten no només als genolls, sinó també a altres articulacions com els malucs i els turmells.

L'excés de pes pot desalinejar les cames, augmentant la pressió sobre certes àrees del genoll (per exemple, el compartiment intern Genu Valg; el compartiment extern en el Genu Valgo), l'afavoreix el desgast desigual.

Principals conseqüències del sobrepès en els genolls

L'excés de pes pot desencadenar diverses complicacions als genolls, limitant les teves activitats diàries i afectant la teva qualitat de vida. Aquestes són algunes de les conseqüències més comunes que has de conèixer per prevenir danys majors:

- **Artrosi:** Desgast accelerat del cartílag articular.
- **Tendinitis:** Inflamació dels tendons a causa de l'esforç excessiu.
- **Dolor crònic:** Especialment al pujar escales, caminar o romandre molt temps de peus.

- Lesions de lligaments: Com esquinçaments o ruptures, a causa de la sobrecàrrega.

### **¿Com protegir els teus genolls si tens sobrepès?**

Adoptar mesures pràctiques pot reduir l'impacte del sobrepès en els teus genolls.

#### **1. Control de pes**

Una pèrdua de pes moderada pot marcar una gran diferència. Reduir només un 10% del pes corporal disminueix significativament la pressió sobre els genolls i el dolor articular. Perdre només 5 quilos pot disminuir la pressió sobre el genoll en 15-20 quilos de pes, reduint significativament el desgast articular.

#### **2. Exercicis sense impacte**

Activitats com natació, ciclisme o caminar en superfícies planes enforteixen els músculs sense danyar les articulacions.

#### **3. Enfortiment muscular**

Fes exercicis específics pel quàdriceps, isqui tibials i glutis, que estableixen el genoll i redueixen la càrrega directa sobre ella.

#### **4. Calçat adequat**

Utilitza sabates amb bon amortiment i suport per distribuir millor el pes.

#### **5. Consulta mèdica**

En cas de dolor persistent o limitació funcional, has d'anar a un especialista per avaluar tractaments específics, com fisioteràpia o infiltracions.

Beneficis de perdre pes per la salut dels teus genolls

A més d'alleujar la càrrega en l'articulació, baixar el pes millora la mobilitat, redueix la inflamació i preveu el progrés de malalties degeneratives com l'artrosi.

Adoptar hàbits saludables no sol protegeix els teus genolls, sinó que també beneficia la teva salut general, cosa que et permet gaudir d'una vida més activa i sense dolor.