

Dolori articolari invernali: si può davvero sentire il freddo «nelle ossa»?

Quando scendono le temperature i muscoli hanno più difficoltà a esercitare la propria azione per muovere le ossa e si riduce il flusso sanguigno nelle estremità. Questi cambiamenti determinano una sollecitazione sui recettori (Fonte: <https://www.corriere.it/> 2 marzo 2026)



Si può davvero avere «freddo nelle ossa»? Le ossa non hanno gli stessi recettori della pelle, ma **percepiscono comunque le variazioni di temperatura grazie ai nervi presenti nel rivestimento più esterno**, una membrana chiamata periostio. Una breve esposizione del corpo al freddo non rappresenta un problema per il nostro scheletro, ma se è prolungata ha delle conseguenze, come spiega su [The Conversation](#) Adam Taylor, professore di Anatomia alla Lancaster University (Regno Unito).

Contrazione dei tessuti

Il **liquido sinoviale**, che protegge le articolazioni dall'usura, diventa più denso con il calo delle temperature. Di conseguenza **viene ostacolato il normale movimento delle articolazioni**, soprattutto nelle persone con patologie articolari come l'artrite reumatoide o l'osteoartrite. Il freddo provoca anche la **contrazione dei tessuti**, rendendoli più rigidi e tesi, inclusi i tendini (che collegano i muscoli alle ossa) e i legamenti (che collegano le ossa alle articolazioni). Con il freddo dunque i **muscoli hanno più difficoltà a esercitare la propria azione per muovere le ossa**. E la condizione è aggravata dall'umidità, che allontana molto rapidamente l'aria calda dal corpo.

Meno sangue nelle estremità

Parallelamente si verifica **una riduzione del flusso sanguigno nelle estremità** (con conseguente contrazione dei tessuti), un meccanismo protettivo per garantire che nella parte centrale del corpo, dove si trovano gli organi principali, la temperatura non scenda al di sotto dei 37° ottimali. Le estremità possono essere fino a 6° più fredde. Tutti questi cambiamenti determinano **una sollecitazione sui recettori presenti sulle ossa e nei tessuti circostanti, inclusi i recettori del dolore.**

Carenza di vitamina D

Il freddo inoltre è associato a giornate più brevi e a **una minor quantità di luce solare, necessaria per la sintesi della vitamina D.** Di conseguenza molte persone, soprattutto in inverno, hanno livelli insufficienti di questa vitamina, direttamente associata alla salute delle ossa. Inoltre, secondo alcuni studi, **le persone con bassi livelli di vitamina D avrebbero una maggiore sensibilità al dolore**, in particolare quello muscoloscheletrico. La carenza sembra correlata anche a **un aumento dei sintomi di ansia e depressione**, due condizioni che provocano, e qui si chiude il cerchio, una sensibilità alterata alle temperature.

[**Articolazioni, dalla schiena alle ginocchia: tutti i segreti per garantirne la longevità**](#)