

DIETA PER GOTTA E IPERURICEMIA

COS'È LA GOTTA

La gotta è una malattia in cui depositi di cristallo di acido urico, quando sono elevati nel sangue (iperuricemia), si accumulano nelle articolazioni e determinano episodi ricorrenti di artrite infiammatoria. Iperuricemia e gotta non sono sinonimi in quanto la prima non sempre è accompagnata dal quadro della gotta (artrite, tofi, nefropatia).

CAUSE DELLA GOTTA

Normalmente, l'acido urico nel sangue viene eliminato attraverso i reni; un accumulo eccessivo può derivare dalla mancata capacità dell'organismo di smaltire alcuni tipi di acidi nucleici, chiamati purine, e/o dall'iperproduzione di urati da forme primitive di origine genetica/ambientale o forme secondarie conseguenti a patologie, disordini metabolici, quali determinati tumori, l'insufficienza renale, **l'ipertensione arteriosa, gli alcoolici, l'obesità** ed alcuni farmaci.

La gotta è più frequente fra gli uomini che fra le donne. Solitamente, la gotta insorge nella mezza età per gli uomini e dopo la menopausa per le donne.

SINTOMI DELLA GOTTA

La gotta si caratterizza da attacchi di artrite infiammatoria acuta a livello delle articolazioni. L'articolazione più frequentemente colpita è **l'alluce**. Possono essere interessate anche le articolazioni dei polsi, caviglie, talloni, ginocchia, dita delle mani, gomiti. I sintomi sono:

- arrossamento,
- gonfiore,
- dolore: generalmente un dolore acuto che dura alcuni giorni e migliora spontaneamente, tuttavia, con il passare del tempo si intensificano la frequenza e la durata degli attacchi con l'interessamento di un maggior numero di articolazioni.

Nei soggetti con malattia di lunga durata e non trattata può svilupparsi la gotta tofacea.

I tofi sono noduli di cristalli di acido urico circondati da tessuto infiammatorio e fibroso; sono quindi noduli duri al tatto e dolorosi.

Si associa inoltre a **nefropatia** e a **urolitiasi** da calcoli di urato o di acido urico.

E' nota l'associazione tra iperuricemia e manifestazioni cliniche della "**sindrome metabolica**" come **iperlipidemia, ipertensione arteriosa, diabete e insulino-resistenza e obesità**.

Pertanto, è buona pratica tenere in considerazione queste condizioni cliniche quando si è in presenza di gotta e iperuricemia.

DIAGNOSI, TRATTAMENTO E COMPLICANZE DELLA GOTTA

La diagnosi di iperuricemia si ottiene tramite l'esame del sangue, misurando la concentrazione di acido urico. Per quanto riguarda la diagnosi di gotta oltre alla sintomatologia tipica e l'esame obiettivo può essere utile effettuare la radiografia dell'articolazione, per evidenziare i cristalli di acido urico, escludere altre cause di infiammazione e rimuovere il liquido dall'articolazione (artrocentesi) per controllare se sono presenti cristalli di acido urico con analisi microscopica.

Normalmente il paziente che soffre di iperuricemia viene sottoposto a terapia farmacologica per evitare la comparsa di gotte e anche in tale caso vengono impiegati per ridurre i livelli di acido urico nel sangue che, nel tempo, riducono i depositi di acido urico e impediscono nuove riacutizzazioni, ma la riduzione di alcuni cibi ad elevato contenuto di purine (contenute soprattutto nei prodotti di origine animale, con l'eccezione di **uova e derivati del latte**) può essere utile se la terapia farmacologica si dimostra insufficiente a controllare i sintomi. Inoltre, l'iperuricemia associata a **sovrappeso** od **obesità** risponde favorevolmente alla riduzione del **peso corporeo**.

Nelle forme acute di gotta la terapia ha come scopo quello di trattare i sintomi ed i segni dell'attacco acuto. L'applicazione di ghiaccio sulle articolazioni interessate, anche più volte al giorno, può contribuire ad alleviare i sintomi.

La scelta dei farmaci per l'attacco acuto, che passano dai FANS alla colchicina a farmaci steroidei, dipende da vari fattori che devono essere considerati caso per caso insieme al medico curante.

A prescindere dal dolore, durante gli attacchi acuti, se la gotta non viene trattata si possono venire a creare delle vere e proprie deformazioni e disfunzioni alle articolazioni.

DIETA PER GOTTA: RACCOMANDAZIONI GENERALI

- Evitare i cibi ad elevatissimo contenuto in purine
- Evitare i digiuni prolungati e le diete fortemente ipocaloriche, soprattutto quelle basate sulla riduzione od eliminazione dei carboidrati.
- Non eccedere nel consumo di proteine animali, assumendo a pasto porzioni corrette di carne (circa 100 grammi), affettati (circa 50 grammi) e pesce (circa 150 grammi). Nel caso di persone sottopeso o in presenza di uno stato infiammatorio acuto queste porzioni possono essere aumentate del 50%.
- Idratarsi a sufficienza.
- Seguire le raccomandazioni per una corretta alimentazione nella popolazione generale in merito alla riduzione di grassi soprattutto di origine animale, di bevande ed alimenti dolci ed all'assunzione di almeno cinque porzioni al giorno di frutta e di verdura.

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti da evitare, da limitare e quelli generalmente consigliabili in presenza della malattia, ma non la **frequenza** o la **quantità** necessaria per un'**equilibrata alimentazione**, che può e deve essere prescritta solo dal medico specialista.*

DIETA PER GOTTA: CIBI DA EVITARE

- Alcool. La sua ingestione, soprattutto sotto forma di birra e di superalcolici, oltre a favorire l'aumento di peso, favorisce la produzione di acido urico da parte dell'organismo e la sua precipitazione nelle articolazioni, e ne riduce inoltre la eliminazione da parte dei reni.
- Pesce azzurro ad alto contenuto di purine come acciughe, alici, sardine, sgombri.
- Frattaglie quali fegato, cervello, rognone.
- Selvaggina.
- Molluschi e frutti di mare.
- Insaccati.
- Alimenti conservati.
- Strutto, lardo, cucinati o fritti.
- Dadi da cucina.
- Bevande zuccherine contenenti fruttosio come cola, succhi di frutta... il fruttosio è lo zucchero che peggiora il metabolismo dell'acido urico.

L'eliminazione di ulteriori alimenti, come veniva consigliato in passato, non offre vantaggi ed espone al rischio di squilibri nutrizionali.

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE NELLA DIETA PER GOTTA

- Carni e pollame (porzione di circa 100 grammi)
- Affettati (porzione di circa 50 grammi)
- Legumi (piselli, fagioli, lenticchie).
- Pesce a medio contenuto di purine: spigola, carpa, cernia, luccio merluzzo, nasello, palombo, sogliola, rombo, trota (porzione di circa 150 grammi)
- Alcuni tipi di verdure quali asparagi, spinaci, cavolfiori e funghi.
- Dolci e dolcificanti contenenti fruttosio
- Frutta zuccherina come cachi, fichi, uva, mandarini, banane e conservata (marmellata, scioppata...)

COSA MANGIARE CON LA GOTTA: CIBI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Pasta e riso non integrale, grissini, crackers, fette biscottate, cereali. L'Amido aiuta l'escrezione di acido urico.
- Latte e suoi derivati come yogurt e ricotta
- Formaggi, soprattutto a basso contenuto di grassi come asiago, bel paese, crescenza, fior di latte, fontina, mozzarella, scamorza e tra gli stagionati il Grana Padano DOP che è un concentrato di latte, ma meno grasso del latte intero con cui è fatto perché parzialmente decremato durante la lavorazione, il suo consumo incrementa l'apporto proteico ai pasti e favorisce il raggiungimento del fabbisogno giornaliero di calcio.
- Uova
- Verdure consumare almeno una porzione ad ogni pasto, cruda o cotta e preferire barbabietole, bietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolini di bruxelles, indivia, insalata, lattuga, patate, pomodori, rape, zucca.
- Frutta fresca come albicocche, arance, mele, melone, pere, pesche. Non superare il quantitativo di 300 grammi al giorno. Le ciliegie hanno una particolare efficacia nel ridurre i livelli di uricemia come anche la frutta ricca in vitamina C: kiwi, fragole, agrumi.
- Olio extravergine di oliva per condire le pietanze preferibilmente a crudo, aggiunto con moderazione e dosato con il cucchiaino
- Acqua, almeno 1,5-2 Litri di liquidi al giorno (preferibilmente acqua oligominerale naturale)

CONSIGLI COMPORTAMENTALI

- In caso di sovrappeso o obesità si raccomanda la riduzione del peso e del "giro vita" ossia la **circonferenza addominale**, indicatore della quantità di grasso depositata a livello viscerale. Valori di circonferenza vita superiori a 94 cm nell'uomo e ad 80 cm nella donna si associano ad un rischio cardiovascolare "moderato", valori superiori a 102 cm nell'uomo e ad 88 cm nella donna sono associati ad un "rischio elevato". Tornare ad un peso normale permette di ridurre non solo i livelli di uricemia nel sangue, ma anche di

ridurre gli altri fattori di rischio cardiovascolare (come ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, insulino-resistenza).

- Rendere lo stile di vita più attivo (abbandona la sedentarietà! Vai al lavoro a piedi, in bicicletta o parcheggia lontano, se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale a piedi).
- Praticare attività fisica almeno tre volte alla settimana per complessivi 150 minuti, ottimali 300, sia di tipo aerobico, sia di rinforzo muscolare (anaerobica). L'attività fisica costante ha benefici effetti sui soggetti affetti da iperuricemia, oltre che essere fondamentale per eliminare il grasso in eccesso e dimagrire correttamente.

Autore:

Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione, 2023

Pubblicazioni Dr.ssa Iorio

Bibliografia

1: Lubawy M, Formanowicz D. High-Fructose Diet-Induced Hyperuricemia Accompanying Metabolic Syndrome-Mechanisms and Dietary Therapy Proposals. *Int J Environ Res Public Health*. 2023 Feb 17;20(4):3596. doi: 10.3390/ijerph20043596. PMID: 36834291; PMCID: PMC9960726.

2: Helget LN, Mikuls TR. Environmental Triggers of Hyperuricemia and Gout. *Rheum Dis Clin North Am*. 2022 Nov;48(4):891-906. doi: 10.1016/j.rdc.2022.06.009. PMID: 36333002.

3: Danve A, Sehra ST, Neogi T. Role of diet in hyperuricemia and gout. *Best Pract Res Clin Rheumatol*. 2021 Dec;35(4):101723. Doi: 10.1016/j.berh.2021.101723. Epub 2021 Nov 19. PMID: 34802900; PMCID: PMC8678356.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.