

ALIMENTAZIONE

ALIMENTAZIONE PER IPERURICEMIA E GOTTA



Cosa sono iperuricemia e gotta?

L'**iperuricemia** indica l'**aumento nel sangue**, oltre i valori ritenuti fisiologici, di **acido urico** (uomo 4-7 mg/100 ml, donna 3-6,5 mg/100 ml). Con il termine "**gotta**" si intendono, invece, una serie di **manifestazioni patologiche** riconducibili all'iperuricemia, come **artriti**, sinoviti tendinee, tofi, nefropatie e **calcoli renali di acido urico**. Tuttavia, bisogna sottolineare che la gotta non sempre si scatena insieme o in seguito all'iperuricemia, l'una non è sempre la causa dell'altra.

Di solito, l'iperuricemia colpisce prevalentemente gli uomini di età compresa tra i trenta e i cinquant'anni.

Cause dell'iperuricemia

L'iperuricemia è causata da un'**iperproduzione**, o da una **ridotta escrezione**, di acido urico. Questo acido è una sostanza cristallizzabile normalmente presente nel nostro organismo, è il prodotto finale del metabolismo **delle purine**, ossia sostanze azotate che formano il nostro DNA (acidi nucleici). Possono essere prodotte dal nostro stesso **metabolismo** o derivare dalla degradazione di alcuni alimenti. Quando viene prodotto troppo acido urico, originato dalle purine, e l'organismo non riesce a smaltirlo, esso tende a depositarsi nelle articolazioni e a provocare la gotta.

Un ruolo importante nello sviluppo dell'iperuricemia lo svolge **la genetica**, ma è nota l'associazione tra iperuricemia e manifestazioni cliniche della **sindrome metabolica**. La diagnosi di quest'ultima avviene quando sono presenti almeno 3 dei 5 fattori di rischio elencati di seguito:

1. **obesità addominale**, cioè una circonferenza vita maggiore di 88 cm nelle donne e maggiore di 102 cm negli uomini;
2. **ipertrigliceridemia**, cioè valori di trigliceridi nel sangue superiori a 150 mg/dl;
3. **bassi valori di colesterolo HDL** (definito anche "colesterolo buono"), cioè valori minori di 40 mg/dl nelle donne e minori di 50 mg/dl negli uomini;

4. **iperglicemia**, cioè valori di glicemia a digiuno maggiori di 100 mg/dl;
5. **ipertensione arteriosa**, cioè valori di pressione sanguigna maggiori di 130 mmHg sistolica (alta) e 85 mmHg diastolica (bassa).

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

Sintomi della gotta

Una lieve iperuricemia può non causare particolari segni o sintomi evidenti della malattia (asintomatica), ma se l'aumentato acido urico si deposita nelle articolazioni può provocare la gotta.

La gotta è caratterizzata da:

- attacchi di **artrite infiammatoria acuta con arrossamento**;
- **gonfiore e dolore alle articolazioni**, con esordio acuto e molto intenso, dovuti a un eccessivo deposito di cristalli di acido urico nelle giunture ossee (tofi).

L'articolazione colpita più di frequente è la metatarso-falangea dell'**alluce**, ma l'acido urico può accumularsi anche in altre sedi e tessuti (es. lobi delle orecchie, reni).

Gli attacchi durano solitamente per alcuni giorni, per poi attenuarsi progressivamente e possono essere associati a:

- **nefropatie** (malattie a carico dei reni);
- **calcoli renali di acido urico**.

Diagnosi di iperuricemia e gotta

L'iperuricemia viene diagnosticata attraverso un semplice **esame del sangue**, mentre per la diagnosi di gotta è necessario il riscontro di elevati valori ematici di acido urico e **l'esame delle urine**, in aggiunta alla raccolta di informazioni sullo stato di salute del paziente (indagine anamnestica) e all'esame obiettivo, cioè l'insieme di manovre diagnostiche effettuate dal medico per verificare la presenza o l'assenza di segni indicativi della malattia indagata. **L'esame al microscopio** del liquido sinoviale (un fluido che grazie alla sua azione lubrificante protegge le superfici articolari dall'usura e dal logorio), da cui emergono i cristalli di acido urico con la tipica forma ad ago, serve per confermare la diagnosi di gotta. Nei casi più seri, la radiografia può essere utile per valutare eventuali danni all'osso.

Alimentazione per iperuricemia e gotta: linee guida generali

Di norma, chi ha la gotta deve seguire una specifica cura farmacologica (prescritta dal medico). Tuttavia, mangiare meno **cibi ad alto contenuto di purine** può essere utile se la terapia farmacologica si dimostra insufficiente a controllare i sintomi.

Pertanto, è consigliabile:

1. Evitare i cibi ad elevatissimo contenuto in purine (vedi tabella a fine capitolo).
2. Evitare i **diggiuni prolungati** e **diete fortemente ipocaloriche**, soprattutto quelle basate sulla riduzione o eliminazione dei **carboidrati**. Se desideri controllare meglio il tuo peso puoi iscriverti alla **dieta "L.O.Ve."** (latto-ovo-vegetariana), un programma **del tutto gratuito** che ti fornisce **gustosi menu** della gastronomia italiana personalizzati **per le tue calorie giornaliere privi di carne e pesce** (vedi tabella a fine capitolo).
3. Non eccedere nel consumo di proteine animali, assumendo 2-3 porzioni di carne (100 g), 1 di affettati (50 g) e 3 di pesce (circa 150 g) a settimana. Le grammature indicate sono a scopo esemplificativo, in quanto andrebbero sempre calcolate nell'ambito di un piano nutrizionale personalizzato prescritto da uno specialista ma, in presenza di sottopeso o stato infiammatorio acuto, possono essere aumentate anche del 50%.
4. Idratarsi a sufficienza, bevendo almeno 1,5 L di **acqua** al giorno.
5. Limitare i **grassi**, le bevande e gli alimenti che contengono **zuccheri aggiunti**, consumando ogni giorno almeno cinque porzioni di frutta e verdura (tre di verdura e due di frutta).
6. Assumere sufficienti quantità di **vitamina C** che, secondo alcuni studi, ha un ruolo preventivo nei confronti della gotta (es. agrumi, kiwi, fragole, pomodori e peperoni crudi).

CIBI AD ALTO CONTENUTO DI PURINE	acciuغه o alici, sardine, aringa, sgombro, mitili, molluschi e frutti di mare in genere come cozze e vongole, frattaglie animali come fegato, cervella, rognone e animelle, selvaggina.
CIBI A MEDIO CONTENUTO DI PURINE	Carni e pollame, spigola, carpa, cernia, luccio, merluzzo, nasello, palombo, sogliola, rombo, trota, ostriche, crostacei come gamberi, gamberoni e granchio, salumi e insaccati in genere, legumi come piselli, fagioli e lenticchie, asparagi, spinaci, cavolfiori, funghi, frutta secca come arachidi, noci, mandorle e nocciole, cereali integrali e germe di grano.
CIBI A BASSO CONTENUTO DI PURINE	latte, yogurt, ricotta, formaggi, uova, pane, pasta, riso e altri cereali non integrali, barbabietole, bietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolini di Bruxelles, invidia o scarola, insalata, lattuga, pomodori, rape, zucca, albicocche, arance, kiwi, mele, melone, pere, pesche, ciliegie, fragole.

Alimentazione per iperuricemia e gotta: quali cibi devo evitare?

- **Alcool**. La sua ingestione (soprattutto **birra e superalcolici**), oltre a favorire l'aumento di peso, favorisce anche la **produzione di acido urico** da parte dell'organismo e la sua precipitazione nelle articolazioni. Ne riduce inoltre l'eliminazione da parte dei reni.
- **Pesce azzurro** ad alto contenuto di purine, come **acciuغه** o **alici**, **sardine** e **sgombro**.
- **Frattaglie animali**, quali fegato, cervella e rognone.
- Formaggi grassi, come quelli a doppia o tripla crema tipo mascarpone.
- **Selvaggina**.
- **Molluschi e frutti di mare**, come cozze e vongole.
- **Insaccati**, come salsiccia e salame.
- Alimenti conservati.
- Strutto e lardo, cucinati o fritti.
- Dadi da cucina.
- Bevande zuccherate contenenti fruttosio come cola e **succhi di frutta**.

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

Alimentazione per iperuricemia e gotta: quali cibi devo limitare?

Di seguito sono indicate le porzioni di alimenti proteici adeguate per la malattia che, tuttavia, devono essere assunte secondo le **frequenze settimanali** dell'equilibrata alimentazione.

- Carni e pollame (porzione di massimo 100 g).
- Affettati (porzione di massimo 50 g).
- Legumi, come piselli, fagioli, **lenticchie**, ceci, fave, etc. (porzione di 50 grammi se secchi o 150 se freschi).
- Pesce a medio contenuto di purine, come **spigola**, **carpa**, **cernia**, **luccio**, **merluzzo**, **nasello**, **palombo**, **sogliola**, **rombo**, **trota** (porzione di 150 g).
- Frutta secca come **noci**, mandorle e nocciole (porzione di 10-20 g)
- Alcuni tipi di verdure quali **asparagi**, **spinaci**, **cavolfiori** e **funghi**.

Alimentazione per iperuricemia e gotta: quali cibi posso mangiare?

- Pasta e riso **non integrali**, grissini, cracker, fette biscottate, cereali in genere. L'amido contenuto nei carboidrati aiuta l'escrezione di acido urico.

- **Latte e suoi derivati**, come **yogurt** e **ricotta**.
- Formaggi a basso contenuto di grassi come Asiago, Bel Paese, crescenza, fior di latte, fontina, mozzarella, scamorza oppure, tra quelli stagionati, **Grana Padano DOP**. Questo formaggio è un concentrato di latte, ma **senza lattosio** e con **meno grassi** del latte intero utilizzato per la sua produzione, perché parzialmente decremato durante la lavorazione. Grana Padano DOP è il formaggio **più ricco di calcio** tra tutti quelli comunemente consumati, apporta inoltre **buone proteine** ad alto valore biologico, **vitamine** essenziali come quelle del gruppo B (**B2 e B12**) e **antiossidanti** come **zinco, selenio e vitamina A**. Si può consumare grattugiato anche tutti i giorni (un paio di cucchiaini) per condire primi piatti, minestre e passati di verdure **al posto del sale**.
- Uova, 2-4 porzioni a settimana.
- **Verdure di stagione**. È bene consumare almeno una porzione di verdure a ogni pasto, cruda o cotta, preferendo **barbabietole, bietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolini di Bruxelles, indivia, insalata, lattuga, pomodori, rape, zucca**.
- **Frutta fresca**, ricordando però di consumarla con moderazione per il suo contenuto di fruttosio (zucchero della frutta). Alcuni frutti sono più zuccherini di altri, come uva, cachi, banane, mandarini, fichi, etc., pertanto andrebbero consumati limitatamente, mentre andrebbero privilegiati frutti con un basso contenuto di purine come **albicocche, arance, kiwi, mele, melone, pere, pesche, ciliegie e fragole**.
- **Olio extravergine di oliva** per condire le pietanze, da utilizzare a crudo, aggiunto con moderazione e dosato con il cucchiaino per non eccedere nelle quantità.
- Acqua, almeno 2 litri al giorno (preferibilmente acqua oligominerale naturale).

Iperuricemia e gotta: consigli pratici

- In caso di **sovrappeso od obesità**, si raccomanda la riduzione del peso e del girovita, ossia la circonferenza addominale, indicatrice 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). Per sapere quanta massa grassa hai e calcolare il tuo Indice di Massa Corporea (BMI) utilizza **questo strumento gratuito**, facile e veloce.
- Rendere lo stile di vita più attivo: vai al lavoro a piedi, in bicicletta o parcheggia lontano, se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale a piedi, usa un carrellino per andare a fare la spesa e fai la strada a piedi, etc.
- Praticare **attività fisica** almeno **tre volte a settimana (150 minuti** a settimana minimo, ottimali **300 minuti**) sia di tipo aerobico che di rinforzo muscolare (anaerobico). L'attività fisica costante regala benefici effetti a chi è affetto da iperuricemia, oltre che essere fondamentale per eliminare il **grasso in eccesso e dimagrire correttamente**.

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Laura Iorio, medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.