

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA E MENU PER GOTTA E IPERURICEMIA

La mancata capacità dell'organismo di smaltire alcuni tipi di acidi nucleici, chiamati purine, e/o l'iperproduzione di urati (da forme primitive di origine genetica/ambientale o forme secondarie conseguenti a patologie, disordini metabolici, ecc.) determinano l'aumento dell'acido urico nel sangue (uricemia) che tende a depositarsi nelle articolazioni e a provocare gotta. La gotta si caratterizza da attacchi di artrite infiammatoria acuta con arrossamento, gonfiore e dolore alle articolazioni dovuti ad un eccessivo deposito di cristalli di acido urico nelle giunture ossee (tofi); si associa inoltre a **nefropatia** e a **urolitiasi** da calcoli di urato o di acido urico. Iperuricemia e gotta non sono sinonimi in quanto la prima non sempre è seguita o accompagnata dal quadro della gotta (artrite, tofi, nefropatia). Per questo motivo il disordine metabolico, sempre presente nella gotta, appare come causa necessaria ma non sufficiente per lo sviluppo di questa malattia.

E' nota l'associazione tra iperuricemia e manifestazioni cliniche della "**sindrome metabolica**" come i **perlipidemia, 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.

Normalmente il paziente che soffre di gotta viene sottoposto a terapia farmacologica, ma la riduzione di alcuni cibi ad elevato contenuto di purine (contenute soprattutto nei prodotti di origine animale, con l'eccezione di uova e latticini) può essere utile se la terapia farmacologica si dimostra insufficiente a controllare i sintomi e rappresenta un buon trattamento per l'iperuricemia asintomatica. Inoltre, l'iperuricemia associata a **sovrappeso** od **obesità** risponde favorevolmente alla riduzione del **peso corporeo**.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE 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 non consentiti, consentiti con moderazione, consentiti e consigliati in caso della patologia indicata. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio di **sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione**.*

ALIMENTI NON CONSENTITI

- 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, cervella, 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...

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

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- 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.

ALIMENTI 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 perché parzialmente decremato durante la lavorazione, il suo consumo favorisce il raggiungimento del fabbisogno giornaliero di calcio, zinco, selenio e vitamine del gruppo B tra cui la B12 oltre alla vitamina A.
- 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, kiwi, 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 gli agrumi ricchi in vitamina C.
- 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 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.

Ricette consigliate

[Pasta di mais e nocciole e agrumi](#)

[Riso integrale mantecato con succo di barbabietola e Grana Padano](#)

[Purè di carciofi](#)

[Torta di patate, grana padano e rosmarino](#)

[Millefoglie melanzane e capperi](#)

[Hamburger di melanzane](#)

[Cellentani con le melanzane](#)

[Ziti con carciofi e caprino](#)

[Spaghetti curcuma e verdure](#)

[Quiche ai carciofi](#)

[Vellutata ai gambi di carciofi](#)

Avvertenze

I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.

Autori

[Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione](#)