



## Consigli di alimentazione Gotta

Non si tratta certo di una malattia moderna: chi non ha mai visto un quadro dell'ottocento raffigurante un anziano e robusto gentiluomo con un piede fasciato appoggiato su un morbido cuscino sopra un piano rialzato? Da un punto di vista scientifico la gotta è caratterizzata da un aumento dei valori di acido urico circolante e da un accumulo di cristalli di urato nei liquidi e nelle membrane sinoviali e nei tessuti periarticolari, con conseguenti attacchi di artrite acuta. Si osservano tofi, rigonfiamenti dovuti ad accumuli di cristalli di urato a livello tendineo, sia nei tessuti molli che a livello osseo (visibili ai raggi X). La gotta si può classificare in primaria e secondaria: primaria se è dovuta ad esagerata produzione di acido urico oppure a una sua ridotta escrezione renale; secondaria se si manifesta nel corso di altre patologie (per es. malattie mieloproliferative o nefropatie croniche) o in seguito ad assunzione di farmaci. È una malattia tipica dell'età anziana e viene indicata come "colpevole" l'alimentazione ricca di carne. Nella donna l'iperuricemia compare dopo la menopausa, quando cessa l'effetto uricosurico degli estrogeni. Oltre alla terapia farmacologica è indispensabile seguire alcune norme dietetiche e comportamentali, tese a correggere squilibri e disordini del metabolismo. L'obiettivo di tali provvedimenti è quello di ridurre l'eventuale sovrappeso, piuttosto frequente in questi pazienti, di riportare alla norma i valori alterati di acido urico per prevenire gli attacchi acuti di artrite gottosa e di correggere dislipidemie e alterazioni metaboliche collegate.

I provvedimenti dietetici consistono nel limitare gli alimenti fonte di purine, cioè quelle sostanze la cui trasformazione ha come prodotto di scarto proprio l'acido urico.



## Alimenti permessi (a basso contenuto di purine)

- latte, yogurt;
- uova;
- formaggi;
- pasta, riso e altri cereali (tranne germe di grano e farina integrale);
- pane, fette biscottate, crackers;
- frutta;
- verdura (tranne quella elencata sotto);
- preferire acqua ricca in bicarbonato per alcalinizzare le urine;
- zucchero (compatibilmente con altre patologie concomitanti);
- the, caffè (compatibilmente con altre patologie concomitanti);
- olio, burro crudo (compatibilmente con altre patologie concomitanti).

## Alimenti da consumare con moderazione (a contenuto intermedio di purine)

- carni e pollo;
- pesce (tranne quello elencato negli alimenti da evitare);
- prosciutto e salumi in genere;
- verdure: asparagi, spinaci, cavolfiore, funghi, legumi (piselli, lenticchie, fagioli).

## Alimenti da evitare (ad elevato contenuto di purine) e alcol

- lepre, selvaggina in genere;
- aringhe, acciughe, sardine e crostacei;
- fegato, animelle, cuore, cervello, rognone;
- estratto di carne;
- alcolici.

