



SAINT LOUIS HOSPITAL

Direttore Sanitario Prof. Dott. Luigi Di Girolamo

Medico chirurgo- Specialista in Chirurgia d'urgenza e Pronto Soccorso
Dietologia - Omeopatia - Medicina estetica - Ossigeno-ozonoterapia

Professore a contratto alla Scuola di Specializzazione
in Dermatologia e Venereologia - Facoltà di Medicina e Chirurgia
Università degli studi di Roma "Torvergata"

www.luigidigirolamo.com - luigidigirolamo3@gmail.com

DIETA IPERURICEMIA

L'iperuricemia è un disturbo caratterizzato da un rialzo di acido urico circolante; tale rialzo può essere conseguente a un aumento della sua produzione, da una sua ridotta escrezione a livello renale oppure dalla concomitanza di entrambi i fattori.

DI COSA PARLIAMO?

Iperuricemia: aumento di acido urico nel sangue oltre i valori ritenuti fisiologici (uomo 4-7 mg/100 ml, donna 3-6,5 mg/100 ml), dovuto a iperproduzione e/o ridotta escrezione, che caratterizza la gotta.

Acido urico: acido cristallizzabile, prodotto finale del metabolismo delle purine.

Purine: composti cristallini, nucleo fondamentale delle basi puriniche (adenina e guanina costituenti degli acidi nucleici, xantina e ipoxantina precursori dell'acido urico).

Gotta: serie di manifestazioni patologiche riconducibili all'iperuricemia (artriti, tenosinoviti, tofi, nefropatie, nefrolitiasi). Il termine gotta deriva dal latino "gutta" (goccia) in quanto nella credenza popolare e nella medicina empirica si riteneva che la causa della malattia fosse la deposizione di gocce di un "umore" nelle articolazioni.

La gotta per tantissimo tempo è stata considerata malattia dell'abbondanza in quanto si manifestava prevalentemente tra i "ricchi", gli unici a poter abusare di proteine di origine animale, e scompariva nei periodi storici caratterizzati da carenze alimentari; ai giorni nostri è ovviamente in ripresata, favorita anche dall'aumentata sedentarietà.

ALIMENTAZIONE E IPERURICEMIA

Non è stato dimostrato un rapporto diretto tra gotta e dieta iperproteica, a base di proteine di derivazione sia animale che vegetale, anzi di queste ultime alcune hanno una limitata capacità protettiva.

E' stato confermato il ruolo benefico del latte e dei suoi derivati che contengono una minima quantità di purine e lattoalbumina e caseina che hanno capacità uricosuriche.

Anche se queste ultime acquisizioni hanno in parte modificato l'atteggiamento del medico nei confronti di alcuni alimenti, una dieta per i soggetti iperuricemici deve essere:

- in ogni caso a basso tenore di purine
- ipolipidica, ipoglicidica e lievemente ipocalorica, infatti l'incremento ponderale e gli eccessi alimentari possono scatenare crisi gottose
- priva di alcolici, mentre sono concessi tè e caffè
- ricca di acqua, specialmente oligominerale, per favorire l'eliminazione urinaria dell'acido urico.
- povera di zucchero e fruttosio; bisogna ricordare che il fruttosio è presente, oltre che nella frutta, anche in molti dolcificanti e che sono sconsigliate le diete eccessivamente ipocaloriche (più che mai il digiuno prolungato).

CONSIGLI ALIMENTARI PER UNA DIETA A BASSO CONTENUTO DI PURINE (circa 100 mg/die)

ALIMENTI CONSENTITI

- pasta e riso non integrale, grissini, crackers, fette biscottate, cereali
- brodo vegetale
- latte e suoi derivati
- asiago, bel paese, crescenza, fior di latte, fontina, mozzarella, ricotta, scamorza
- barbabietole, bietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolini di bruxelles, indivia, insalata, lattuga, patate, pomodori, rape, zucca, olive
- albicocche, arance, ciliege, mele, melone, pere, pesche e tutta la frutta fresca non proibita, noci
- uova
- olio d'oliva; burro e margarina solo in piccole quantità
- aceto
- acque oligominerali

ALIMENTI DA ASSUMERE CON MODERAZIONE

- asparagi, cavolfiore, fagioli, funghi, lenticchie, piselli, spinaci
- carne bianca, pollame e pesce
- spigola, carpa, cernia, luccio merluzzo, nasello, palombo, sogliola, rombo, trota
- vino bianco o rosso poco alcolico in quantità ridotta
- tè e caffè leggeri

ALIMENTI DA EVITARE

- brodo di carne
- sughi di carne
- formaggi grassi e fermentati
- acciuga, anguilla, aringa, cefalo, crostacei, mitili, sarago sarda, sardina, sgombro, tonno, triglia uova di pesce
- anatra cervello, cuore, fegato lepre, oca, maiale piccione, rognone, selvaggina, trippa, estratti di carne
- salumi, insaccati e alimenti conservati
- asparagi, cavolfiore, lenticchie, funghi secchi, melanzane, peperoni, piselli
- castagne, cocomero, datteri, nespole, mandorle, prugne, frutta secca,
- olio, strutto, lardo, cucinati o fritti
- salse aromatiche o piccanti
- tè e caffè forti
- vino a elevato tasso alcolico, birra, liquori