

## La gotta

La gotta si manifesta tipicamente con forti dolori all'alluce, dovuti alla presenza di cristalli di acido urico (urato monosodico monoidrato), in questa articolazione (ma può colpire anche la caviglia, le dita, il ginocchio, il polso, il gomito), provocando infiammazione, tumefazione, arrossamento, perdita della funzione e soprattutto un dolore che può iniziare di notte in maniera leggera per poi aumentare fino a diventare lancinante. Può comparire una febbre che supera i 40°C.



Un altro segno tipico della gotta ad uno stadio più avanzato sono i “tofi”, dei rigonfiamenti sotto la pelle in corrispondenza di alcune articolazioni, formati da concrezioni di acido urico, a volte duri come pietre oppure molli, presenti nell'orecchio, nelle mani, ai gomiti o ai piedi. Possono limitare il movimento e risultare deformanti e invalidanti, ma non sono dolorosi, almeno finché non si infettano. Sono presenti in circa il 10% dei soggetti.



Tra le complicanze maggiori i calcoli renali con coliche molto dolorose e l'insufficienza renale con ipertensione arteriosa e albuminuria.

### Diagnosi

La diagnosi di gotta è fatta dal medico valutando la forma e sede della lesione, le caratteristiche del dolore e tramite un'importante analisi di sangue che è l'acido urico, detto anche urato. Generalmente non occorre verificare la presenza di cristalli di urato nei tofi o nel liquido sinoviale (quello che serve per lubrificare le articolazioni), in quanto è ritenuto sufficiente la presenza simultanea del dolore e dell'iperuricemia (elevati valori di acido urico nel sangue, che supera il valore di 7.0 mg%).



## Cause principali della gotta

Gran parte delle persone che soffrono di gotta sono francamente obese e presentano diverse altre manifestazioni dovute all'accesso di cibo e alla sua scarsa qualità (poca frutta e verdura, tanta carne specialmente rossa, biscotti, tanti grassi, formaggi grassi ed insaccati), come l'ipertensione, grasso addominale, pre-diabete, colesterolo buono basso, colesterolo cattivo alto e aumento dei trigliceridi, sindrome dismetabolica, inattività fisica.

È stata definita la malattia dei re: per contrarla, infatti, era indispensabile poter accedere a grandi quantità di cibo. Tra i personaggi famosi vittime della gotta ricordiamo Enrico VIII, Alessandro Magno, Carlomagno, Voltaire, Newton, Darwin, Leonardo. Tutti maschi perché la gotta colpisce quasi solo gli uomini. Le donne cominciano a soffrirne solo dopo la menopausa.



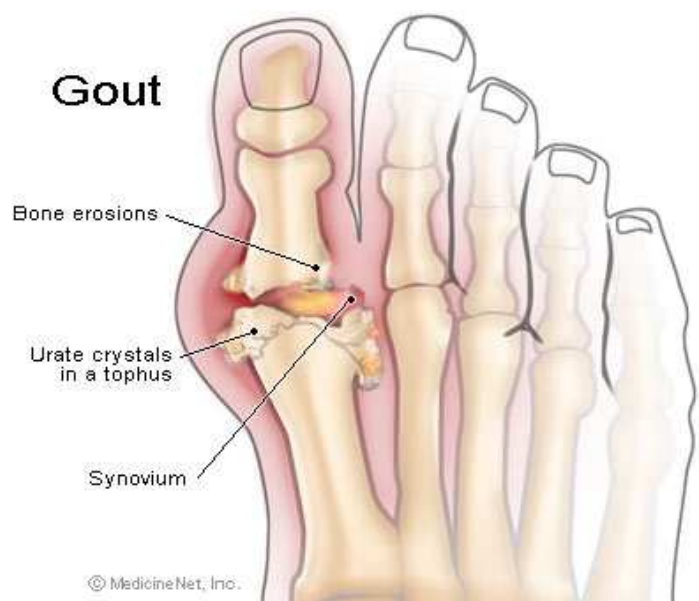
Descritta già da Ippocrate come una malattia dell'opulenza, sorprendentemente già l'illustre filosofo John Locke (1632-1704), aveva individuato nel mangiare poca carne e invece abbondare in latte e verdure le principali raccomandazioni dietetiche "scoperte" 300 anni dopo dalla moderna medicina e qui riassunte brevemente.

Esiste ovviamente anche una predisposizione genetica, nel senso che molte persone non sopportano gli abusi alimentari come altre. Anche l'intossicazione da piombo favorisce la gotta, impedendo al rene di espellere efficacemente l'acido urico.

## Da dove viene l'acido urico

L'acido urico è il modo con cui il nostro organismo elimina due delle quattro basi azotate (adenina e guanina), chimicamente dette "purine", presenti nel DNA e nell'RNA, che servono a formare, a gruppi di tre in tre, le lettere dell'alfabeto genetico presente nei cromosomi.

Queste purine sono trasformate in acido urico che il rene provvede ad espellere con le urine. Questo acido urico è però poco solubile in acqua, ed appena raggiunge i 7.0 mg% tende a precipitare e a formare cristalli che ledono i tessuti e scatenano una violenta risposta infiammatoria.



Spesso gli episodi dolorosi di gotta possono essere scatenati da stress come operazioni chirurgiche, traumi, dall'assunzione di alcuni farmaci o da spropositate libagioni.

### **Raccomandazioni dietetiche:**

Se siete anche obesi occorre dimagrire, non solo per la gotta ma anche per tutti gli altri parametri che probabilmente avete alterati: glicemia, lipidi ematici, ipertensione, circonferenza vita. Gli effetti benefici gli sentirete subito. Fate anche più attività fisica che potete, cominciando sempre piano. Questo di seguito è un elenco dei cibi che favoriscono o riducono gli attacchi di gotta. I cibi influenti al riguardo (vino e latticini grassi), vanno molto limitati nel caso dobbiate dimagrire, perché ipercalorici.

**AUMENTANO** il rischio di attacchi di gotta:

- 1) Quasi tutti gli alcolici, in particolare la birra (liquori, amari, digestivi...)
- 2) La carne, soprattutto rossa ed il pesce;
- 3) L'aumento di peso e l'obesità;
- 4) La poca attività fisica e la sedentarietà;
- 5) Mangiare poca frutta e verdura;
- 6) L'ipertensione;
- 7) L'uso di diuretici.
- 8) Evitare: animelle, cervella, fegato, rene, acciughe sardine, aringhe, estratti di carne.

**NON AUMENTANO** il rischio di attacchi di gotta:

- 1) Tutti i vegetali, anche quelli ricchi di purine;
- 2) Il vino (ma senza esagerare).
- 3) Latticini grassi.

**DIMINUISCONO** il rischio di attacchi di gotta:

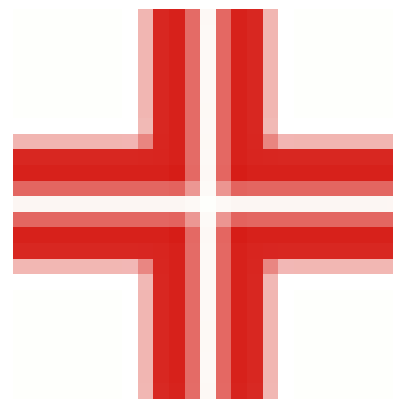
- 1) Yogurt magro;
- 2) Latte magro o parzialmente scremato;
- 3) Tutti i latticini magri;
- 4) Diminuzione del peso;
- 5) Forse la vitamina C

Occorre bere molto, in modo da favorire l'eliminazione dell'acido urico. Almeno due litri al giorno, ma anche oltre tre litri. Usate le tisane, il tè verde ma non bibite dolci.

**Fate molta attività fisica.**

## Terapia farmacologica

Va seguita scrupolosamente affidandosi ad un bravo medico. Esistono molti farmaci di grande efficacia ma a volte gravati da una certa tossicità. Nel frequente caso la gotta sia dovuta ad abusi alimentari, occorre seguire una dieta appropriata, anche per evitare altre complicanze dell'obesità, come il diabete, la sindrome metabolica, l'ipertensione ed altro, oltre a sottrarsi al sovraccarico di farmaci.



### **Gli obiettivi della terapia farmacologia sono:**

- 1) eliminare i cristalli di acido urico dalle articolazioni;
- 2) ridurre la concentrazione di acido urico nel sangue almeno sotto 7.0, ma molto meglio sotto 6.0, in modo che non si riformino più i cristalli;
- 3) eliminare l'infiammazione;
- 4) togliere il dolore.

Tra i farmaci storici ma ancora oggi validi l'allopurinolo, che però presenta un'efficacia limitata nelle forme più gravi, la colchicina, gravata da diversi effetti tossici, l'indometacina, potente antinfiammatorio non steroideo (FANS), e i nuovi antinfiammatori anti COX-2, molto meno tossici per lo stomaco (anche se a livello di FANS ogni persona ha il suo preferito). Da alcuni anni sono presenti sul mercato dei nuovi farmaci molto interessanti, sia uricosurici che inibitori della xantina ossidasi.

## **Bibliografia:**

1. Johnson RJ et al: Uric acid and diet – insights into the epidemic of cardiovascular disease. *NEJM*. 2004;350(11):1071-3.
2. Choi HK et al: Purine-rich foods, dairy and protein intake, and the risk of gout in men. *NEJM*. 2004;350(11):1093-1103.
3. Choi HK et al: Alcohol intake and the risk of incident gout in men: a prospective study. *Lancet*. 2004;363(9417):1277-81.
4. Pascual & Sivera: Therapeutic advances in gout. *Curr. Opin. Rheumatol*. 2007;19:122-7.
5. Lee SJ et al: Recent developments in diet and gout. *Curr. Opin. Rheumatol*. 2006;18:193-198.
6. Choi HK et al: Intake of purine-rich foods, protein, and dairy products and the relationship to serum levels of uric acid. *Arthr. Rheumat*. 2005;52(1):283-9.
7. Schumacher HR & Chen LX: newer therapeutic approaches: gout. *Rheum Dis Clin North Am*. 2006;32(1):235-44.
8. Falasca GF: Metabolic disease: gout. *Clin Dermatol*. 2006;24(6):498-508.
9. Choi HK: Diet, alcohol and gout: how do we advise patients given recent developments? *Curr. Rheumatol Rep*. 2005;7(3):220-6.
10. Pattison DJ et al: Does diet have a role in the aetiology of rheumatoid arthritis? *Proc Nutr Soc*. 2004;63(1):137-43.

## *Misuriamoci la salute*

Il parametro principale da misurare è l'acido urico nel sangue (uricemia), sia che prendiate farmaci sia che vogliate usare solo la terapia dietetica. Obiettivo minimo, minimo è tenere l'uricemia sotto 7.0. Se non ci riuscite solo con la dieta è certamente molto consigliabile sentire il vostro medico di fiducia per una terapia farmacologia, nel qual caso è meglio tenere questo valore sotto 6.0.

Se siete obesi dovete far calare la pancia, e quindi oltre ad una dieta per la gotta occorre anche dimagrire, il che farà benissimo anche per l'eventuale diabete, colesterolo, trigliceridi, ipertensione ed altro. Un buon obiettivo è far calare il giro vita (quello che misura la sarta con il suo metro), sotto 96-98.

<b>Altezza 1.72</b>	<b>Giu 07</b>	<b>Ago 07</b>	<b>Ott 07</b>	<b>Dic 07</b>	<b>Feb 08</b>	<b>Mag 8</b>	<b>Set 08</b>
<b>Acido urico</b>	<b>7.7</b>						
<b>Circonf. vita</b>	<b>106</b>						
<b>Peso</b>	<b>93</b>						
<b>BMI</b>	<b>32</b>						
<b>Glicemia</b>	<b>101</b>						
<b>Colesterolo tot</b>	<b>245</b>						
<b>Colest. LDL</b>	<b>181</b>						
<b>Colest. HDL</b>	<b>45</b>						
<b>Trigliceridi</b>	<b>198</b>						
<b>PA massima</b>	<b>145</b>						
<b>PA minima</b>	<b>90</b>						
<b>Att. Fisica</b>	<b>Poca</b>						
<b>Raffreddori</b>	<b>+</b>						
<b>Mal di testa</b>	<b>+++</b>						
<b>Insonnia</b>	<b>++</b>						
<b>Prostatite</b>	<b>++</b>						
<b>TV</b>	<b>+++</b>						
<b>Buoni libri</b>	<b>-</b>						

*Ciao a tutti*