



*Dieta "Gianni"
Consigli alimentari per Gotta*

Colazione (abbondante)

- 1) **Un frutto fresco di stagione** (mele, pere, mandarini, arance, fragole, gocce d'oro, kiwi...quello che ti piace) oppure **spremuta di arancia fresca**
- 2) **Due etti di yogurt magro con cornflakes**. Oppure: **pane integrale con marmellata fatta in casa**.
- 3) **Latte parzialmente scremato con caffè o con cacao**
Oppure: **Te verde** (addolcisci con un po' di miele o zucchero). Fa in modo che ogni mattina ci sia o lo yogurt o il latte.



Spuntino delle 10:00

Prendi sempre qualcosa portandola via da casa:

- 1) **yogurt magro**.
- 2) **Frutta fresca** di stagione,

Se ti trovi al bar scegli una spremuta fresca d'arancia, in diversi locali è possibile trovare anche lo yogurt, oppure te verde. Meglio una brioche fresca che un tramezzino.



Pranzo

1) **Un primo.** A pranzo alterna la pasta (meglio se integrale) con i risotti conditi con verdure, radicchio, zucca, funghi, pomodoro e con i minestrone (con pochi o senza fagioli) o passati di verdura (magari con all'interno dei crostini di pane). Usa condimenti tipo ragù di carne, carbonara o amatriciana solo nei giorni di festa. Per esempio: 3 volte a settimana pastasciutta, 2 risotto, 2 minestrone.

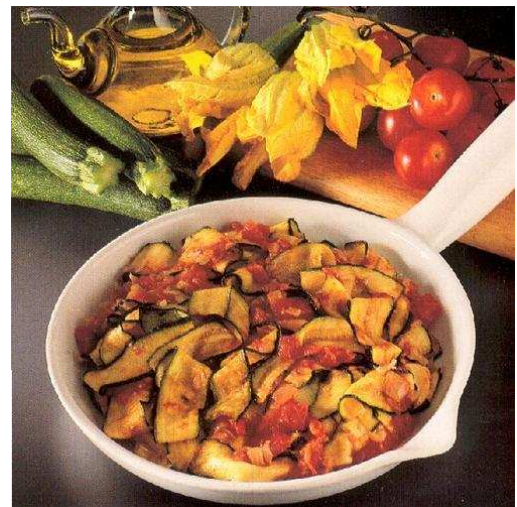


2) **Un secondo,** preferisci lenticchie, piselli, ceci, fagioli, soia, mozzarella, ricotta con pane meglio se integrale. Per il resto non esagerare con: pesce non fritto (orata, branzino...), prosciutto crudo dolce, pollo, speck, uova. Carni rosse 1 o 2 volte al mese, carni bianche 1 a settimana. Pochissimi condimenti untuosi.



3) **Verdura bollita varia** minimo, minimo 5 etti tra verdura cruda o cotta che deve essere obbligatoriamente mangiata. Se non c'è la fai salta qualcos'altro ma non questa. Magari mangiala per prima. Zucchini, cavolfiori, carote, patate, fagiolini, carciofi, o altro. Ma non sott'olio. Bollita al momento. Mangiane fino a sazietà, anche interi mezzi chili per volta, ma con al massimo 1 cucchiaino di olio d'oliva e sale.

4) **Verdura cruda varia** (insalata, radicchio, carote o altro), con al massimo 1 cucchiaino di olio d'oliva e sale. Condire anche con limone, aceto balsamico, arance, pere.



5) **Dolce nei giorni di festa** (meglio se fatto in casa, ma deve essere buono per te).

6) **Un bicchiere di vino** se lo gradisci (non birra).

7) **Caffè** (se non provoca insonnia, tachicardia, agitazione, meglio poco dolce).

Eventuale pranzo al lavoro

Potendo andare al ristorante o in mensa

Se hai questa opportunità usala frequentemente e bene.

- 1) Puoi cominciare con un'insalata, carote, verza... usa pochissimo olio d'oliva.
- 2) Fatti consigliare un primo leggero ma gustoso, che ti piaccia. Ad esempio risotto al radicchio, ai funghi o con i porri, asparagi, cime di rapa...
- 3) Chiedi delle verdure bollite molto abbondanti.
- 4) Non prendere carni rosse o formaggi grassi. Se hai ancora fame puoi ordinare della formaggi magri, ricotta, mozzarella, oppure mezzo etto di crudo o speck con mezzo panino.
- 5) Un frutto o uno yogurt magro. Acqua non gasata. Caffè se tollerato.

Al bar

Non mangiare mai insalatone: fregano completamente. Danno l'idea di mangiare verdura, per cui sorge il desiderio di *vendicarsi* alla sera. Sono invece un concentrato di mezze schifezze super caloriche: tonno sott'olio, olive, uova sode... Non prendere neanche tramezzini, toast e bocconcini vari. È un attimo ingurgitare mille chilocalorie sentendosi la pancia quasi vuota dopo solo 1 ora.

- 1) **Uno o due panini** con mozzarella, prosciutto crudo dolce, bresaola, speck.
- 2) **Yogurt** magro o **brioche** fresca. Un **frutto** se disponibile.
- 3) **Acqua** non gasata.
- 4) **Caffè** se tollerato.

Da casa

- 1) **Panino** con prosciutto mozzarella, crudo dolce, bresaola, speck.. Meglio ancora un **primo fatto in più il giorno prima.**
- 2) **Verdura cotta** (*zucchini, cavolfiori, carote, patate, fagiolini, o altro*), fino a sazietà con un filo di olio d'oliva. Anche ben oltre mezzo Kg.
- 3) **Yogurt** magro o un **frutto** fresco di stagione. **Acqua** non gasata, **caffè**.

Spuntino delle 17:00

non saltarlo!

- ❖ Yogurt magro
- ❖ Frutta fresca di stagione (meglio cambiare spesso tipo di frutta).

Cena

1) **Un primo.** A cena preferisci i minestrini (con pochi o senza fagioli) o passati di verdura (magari con all'interno pane o crostini) o la zuppa di cipolle oppure delle creme. Fa porzioni abbondanti. Meno frequentemente, magari al sabato e alla domenica



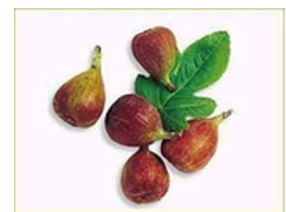
alterna la pasta, il riso, tortellini, conditi con verdure, funghi, pomodoro, cime di rapa, radicchio. Non aggiungere olio o burro. Evita i condimenti untuosi.

2) **Un secondo.** Preferisci formaggi magri, mozzarella, ricotta, oppure lenticchie, piselli, soia, fagioli o ceci con pane meglio se integrale. Alterna poi, senza esagerare con le dosi, pesce non fritto e prosciutto crudo dolce, bresaola o speck, pollo, tacchino o uova con pane integrale. Carni rosse 1 volta al mese. Pochissimi condimenti untuosi.

3) **Verdura cotta varia.** (Zucchini, cavolfiori, carote, patate, finocchi, fagiolini o altro), fino a sazietà, ma minimo sempre almeno 4-5 etti, con al massimo 1 cucchiaino di olio d'oliva e sale. La verdura cotta deve essere il vero secondo, mentre il secondo è meglio che passi di "contorno".



4) **Verdura cruda varia.** (Insalata, radicchio, carote o altro), con al massimo 1 cucchiaino di olio d'oliva e sale. Volendo condire con frutta come le arance o le pere. Alterna pure le verdure cotte con le crude o anche assieme.



5) **Un frutto di stagione** se la mangi volentieri, cambiando spesso tipo di frutta. Anche un po' di frutta secca non tostata.

6) **Un bicchiere di vino** se lo gradisci (non birra).

Bevande

■ **Almeno due litri di acqua non gasata e non ghiacciata, meglio oltre 2 litri e mezzo**, anche come tisana o te verde Bancha.

■ **No birra, aranciate, cole, pompelmo, gassose, drink, amari e digestivi**

■ Massimo 1/3 di litro di vino.

■ Massimo 1 caffè al giorno se ti da fastidio (insonnia, tachicardia...), altrimenti libero, purché poco dolce.



Altro

Una torta fatta in casa alla settimana (crostate o altro). Mangiane 2 fette alla settimana. Non usare merendine, biscotti, wafer, crostatine o simili. 2-3 gelati artigianali a settimana meglio alla frutta.

Non mangiare insalatone, ne brodi di dado con glutammato. Utilizza prodotti freschi o congelati, non in scatola o in barattolo, né sott'aceti o sott'olio.

Mangia pure un primo abbondante, ma non condito con ragù di carne o burro. Usa condimenti vegetariani fatti con pochissimo olio o burro.

Formaggi solo magri e non fermentati. Frutta secca 3 volte a settimana. Pesce 1-2 volte la settimana, sempre non fritto senza esagerare con le porzioni. Margarina mai, burro poco-niente. Solo olio d'oliva extravergine misurato col cucchiaino perché probabilmente devi anche dimagrire (è l'unica cosa che ti chiedo di misurare).

Non saltare i pasti e neanche gli spuntini. Non alzarti da tavola con la fame. Saziati con le verdure cotte o crude, almeno 8 etti al giorno, meglio oltre 1 Kg.

Fai almeno 20-40 minuti di cyclette di buona lena quasi ogni giorno (comincia molto piano e per 5-10 minuti), oppure quello che ti piace di più, purché arrivi a sudare almeno un po'. Poi fai quello che più ti piace: ciclismo, corsa a piedi, pallavolo, ballo...



Raccomandazioni dietetiche per la gotta:

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

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.

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

Ciao a tutti