

La gotta e il cibo

/ 10.06.2019

di Laura Botticelli

*Buongiorno signora Laura, sono Enrico, ho 50 anni, sono fortunato perché fino ad ora non ho mai avuto niente. Ultimamente però lamentavo un dolore ai piedi durante le mie passeggiate. Pensavo fosse un problema di articolazioni/ossa invece ho incredibilmente scoperto di avere la gotta. Ho cercato su internet cosa consigliano a livello di alimentazione ma mi sono trovato davanti di tutto e di più, quindi ho deciso di rivolgermi a lei perché mi aiuti a fare un po' di chiarezza fra le varie informazioni che ho trovato. Mi saprebbe dire quali alimenti devo veramente evitare e quali invece posso mangiare? Posso bere alcolici? / **Enrico***

Effettivamente, Enrico, internet ci offre una marea di informazioni ma spesso non tutte sono veritiere o aggiornate, sono quindi contenta che mi abbia scritto. Detto ciò, desidero fare una piccola premessa agli altri lettori che forse non conoscono la gotta prima di rispondere alla domanda.

La gotta è una forma dolorosa di artrite che si verifica quando abbiamo alti livelli di acido urico nel sangue; questo infatti si accumula e causa la formazione di cristalli all'interno e attorno a un'articolazione. L'acido urico viene prodotto quando il corpo distrugge una sostanza chimica chiamata purina. La purina si trova naturalmente nel nostro corpo, ma si trova anche in alcuni cibi. L'acido urico viene eliminato dal corpo attraverso le urine.

Una dieta specifica per la gotta può aiutare a ridurre i livelli di acido urico nel sangue; non è la cura definitiva, ma può ridurre il rischio di attacchi ricorrenti di gotta e rallentare la progressione del danno articolare. Spesso le persone con la gotta che seguono una dieta hanno ancora bisogno di farmaci per gestire il dolore e abbassare i livelli di acido urico, quindi è anzitutto importante che si continui ad attenersi a quanto indica il medico.

Esistono raccomandazioni generali e poi più specifiche, Enrico, per aiutarla a gestire una corretta alimentazione per la gotta. Le prime raccomandano di avere un peso sano perché essere sovrappeso aumenta il rischio di sviluppare questa dolorosa artrite, inoltre perdere peso riduce pure lo stress generale sulle articolazioni; per riuscirci consiglio di bere molta acqua e seguire i principi della dieta equilibrata.

Nello specifico ecco gli alimenti che contengono più purine e che quindi è meglio evitare/limitare al massimo sia la frequenza sia le porzioni: le interiora (fegato, reni e animelle); la carne rossa (manzo, agnello e maiale) e togliere la pelle al pollo e agli altri volatili è sicuramente indicato.

Anche i pesci ne contengono, alcune specie di pesce - come acciughe, molluschi, sardine e tonno - ne hanno livelli più alti rispetto ad altre specie. I benefici per la salute generale del consumo di pesce però possono superare i rischi per le persone con la gotta, quindi possono far parte della dieta

anche porzioni moderate di questi pesci e dei pesci in generale.

Non sono immuni dalle purine nemmeno le verdure, ma studi recenti hanno dimostrato che le verdure ad alto contenuto di purine, come per esempio gli asparagi e gli spinaci, non aumentano il rischio di attacchi di gotta né incidono sulla loro frequenza, quindi può mangiare tutte le verdure che desidera in maniera libera.

Nella sua alimentazione non devono mancare neppure carboidrati complessi: mangi quindi più frutta, verdura e cereali integrali. Eviti cibi e bevande zuccherati come i dolci da forno, i succhi di frutta, i cereali zuccherati, le caramelle, eccetera. Per quel che concerne le proteine invece preferisca la carne magra e il pollame, i latticini a basso contenuto di grassi e le lenticchie.

Per gli alcolici: la birra, i liquori e i distillati sono da evitare perché aumentano il rischio di ammalarsi di gotta e provocano attacchi ricorrenti. Può invece consumare in maniera moderata il vino.

Se dovesse ancora trovarsi in difficoltà su questo tema, può sempre richiedere dei consigli ancora più specifici e personalizzati a una dietista. Spero di essere riuscita a darle qualche informazione utile.