

La malattia dei Re

Medicina - Gotta e pseudogotta, le «artriti microcristalline» non sono più un unico appannaggio dei ricchi

/ 14.09.2020
di Maria Grazia Buletti

Un dolore molto forte che appare improvvisamente, verosimilmente dopo una cena pantagruelica, con gonfiore e arrossamento dell'articolazione colpita. Questa la descrizione della gotta, considerata una delle forme più dolorose di reumatismo che nei secoli scorsi si era guadagnata il titolo di malattia dei Re perché la sua insorgenza era il risultato di «diete da ricchi» che erano soliti consumare quotidianamente vino e cibi a base di carne. E in effetti lo stile di vita ha una certa incidenza: «Sovrappeso, vita sedentaria e un consumo di carne superiore ai 50 chili a persona all'anno, nella Svizzera dei giorni nostri rendono la gotta una malattia reumatica molto diffusa».

Infatti il reumatologo Numa Masina afferma che oggi sta diventando anche la malattia delle fasce più povere della popolazione, complici i classici cibi da fast food e bevande zuccherate con fruttosio. E sottolinea: «Le immagini satiriche dei secoli scorsi mostrano come tutte le case reali avevano praticamente la gotta». Oggi fra le cause classiche di un attacco notturno di gotta vi sono: «L'eccessivo consumo di alcolici la sera prima e un consumo eccessivo di carne, pesce e frutti di mare: la goccia che fa traboccare il vaso, sebbene il proverbiale vaso era già pieno da molto prima perché la gotta si sviluppa infatti in un periodo prolungato ed è dovuta all'elevata concentrazione di acido urico nella circolazione sanguigna».

Acido urico che viene eliminato dai reni nelle urine, ma che se presente in troppo alta concentrazione, si aggrega come ci ha spiegato il medico, in questi cristalli nelle articolazioni: «Bere tanta acqua, e bere latte, sono due buone abitudini che aiutano i reni a lavorare bene e a tenere lontano gli attacchi di gotta, unitamente a una buona igiene di vita e alimentare». Lo specialista confida la fatica di informare su questa malattia, sulle sue origini e sull'igiene di vita che permetterebbe di arginarla. Ecco perché la Lega ticinese contro il reumatismo, a inizio anno, ha pianificato di organizzare in tutto il Cantone alcune serate informative aperte al pubblico. Conferenze a cui, ovviamente a causa del Coronavirus, non si è potuto dare vita, almeno per ora: «Si sarebbe trattato di sensibilizzazione e promozione informativa in tutto il cantone su gotta e pseudogotta, diagnosi e trattamento», afferma il nostro interlocutore al quale chiediamo di spiegarne i meccanismi e la differenza fra gotta e pseudogotta. «Sono entrambe artriti dovute alla formazione di cristalli. Nella gotta parliamo di un'aggregazione nelle zone articolari di cristalli di acido urico, sostanza derivata dalla metabolizzazione delle purine che viene eliminata dai reni con le urine. Nella pseudogotta si formano cristalli di calcio piro fosfato. Si assomigliano nei sintomi, ma sono diverse per i cristalli; la gotta ha una componente causale nell'alimentazione, la pseudogotta no».

L'80 per cento delle persone colpite da gotta sono maschi: «Di gotta si ammala circa il 3 per cento degli uomini che raggiungono l'età pensionabile, mentre negli uomini dai 40 in su, essa rappresenta

la più frequente patologia infiammatoria delle articolazioni e mediamente il primo attacco che colpisce un uomo avviene verso la mezza età».

Le donne, per contro, sono relativamente immuni dalla gotta fino alla menopausa: «Gli ormoni sessuali femminili le proteggono dalla patologia e il primo attacco può colpirle mediamente dai 55 ai 60 anni».

Abbiamo visto che la sintomatologia della gotta è per lo più chiara: «Gonfiore, arrossamento, dolori acuti e una forte limitazione della funzionalità dell'articolazione colpita». Essa può però essere confusa con la pseudogotta: «Per individuare la patologia corretta si deve effettuare un prelievo del versamento nell'articolazione interessata e analizzare il liquido sinoviale in laboratorio: i cristalli di acido urico indicano la presenza della gotta, quelli di calcio piro fosfato, facili da distinguere dagli altri, sono indicativi della pseudogotta. In caso di gotta cronica, gli esami radiologici riusciranno a rendere visibili i danni delle articolazioni interessate».

Ma ancor prima è essenziale l'anamnesi e l'esame fisico del medico curante che deciderà in seguito di approfondire le indagini ed eventualmente inviare il paziente al reumatologo che proporrà un trattamento adeguato alla situazione: «Parliamo di un trattamento farmacologico in caso di attacco acuto di gotta, con l'utilizzo di antinfiammatori, colchicina, cortisone o puntura di cortisone nell'articolazione. Passato l'attacco acuto, bisogna iniziare la prevenzione per evitare nuovi attacchi, basandosi sul valore di acido urico che deve scendere a livelli normali attraverso la somministrazione di farmaci specifici».

A questo proposito bisogna sapere che: «Iniziando ad abbassare i valori di acido urico, nei primi sei mesi si possono manifestare più attacchi (favoriti proprio dal cambiamento assoluto del tasso di acido urico), per cui bisogna proteggere le articolazioni con colchicina e antinfiammatori». Alla terapia farmacologica a lungo termine il reumatologo può coadiuvare soprattutto misure dietetiche. Altro discorso per la pseudogotta: «Non abbiamo medicinali specifici, ma con magnesio e colchicina attuiamo una prevenzione, più difficile per chi presenta parecchi attacchi». Da quanto abbiamo compreso, in questo campo la prevenzione ha un'importanza imprescindibile: «La predisposizione della gotta è congenita, la tendenza a un livello maggiore di acido urico può essere ereditata».

Allora, l'anamnesi familiare del medico di famiglia potrebbe essere di vero aiuto per individuare se ci sono genitori, nonni, zii o zie che sono affetti da gotta, caso in cui bisogna correre ai ripari cominciando a misurare i livelli di acido urico. «Se l'esame del sangue rivela valori di acido urico particolarmente elevati, si raccomanda di ridurre il rischio di contrarre la gotta attraverso la modifica delle proprie abitudini alimentari e limitando il bere alcol: regole valide anche in caso di cambiamento alimentare dopo il primo attacco di gotta».

Migliaia di pazienti sono stati sottoposti agli studi delle regole alimentari atte ad evitare nuovi attacchi di gotta e oggi si possono ricevere consulenze alimentari personalizzate con l'obiettivo di accompagnare la persona verso una nuova igiene di vita che limiti o faccia scomparire quella che, abbiamo detto, è molto dolorosa. Inoltre, non dovrebbe essere la malattia di tutti perché era nata come la malattia dei re.