

iperuricemia & alimentazione

Negli ultimi decenni l'incidenza di **iperuricemia** e della **gotta** (forma morbosa della malattia) è aumentata. Ciò potrebbe essere dovuto sia all'aumento di fattori di rischio (sindrome metabolica, ipertensione) sia a cambiamenti nelle abitudini alimentari.



iperuricemia & alimentazione

Condizione ove è raccomandata una **dieta a basso contenuto in purine**.

Alimenti da escludere - contenuto in purine molto alto:

alici, aringhe, crostacei, sardine, molluschi, sgombro, salmone, trota, frutti di mare, fegato, animelle, estratto di carne, cervello, selvaggina.

Alimenti da limitare. Si consiglia di non superare 100g/die:

merluzzo, anguilla, ostriche, gamberi, crostacei, manzo, agnello, vitello, maiale, pollo, anatra, tacchino, insaccati, crusca di grano, farina di avena, cereali integrali, piselli, fagioli, lenticchie, asparagi, spinaci, cavolfiori, funghi.

Alimenti consentiti - contenuto in purine basso:

latte, formaggi, uova, verdure, ortaggi, frutta, pasta, riso e altri cereali (non integrali), noci.

Osservazioni:

- Limitare il consumo di fruttosio.
- Limitare/evitare il consumo di cacao, caffè, tè.
- Svolgere regolarmente ATTIVITÀ FISICA (30' passeggiata al di).
- Mantenere una buona idratazione: 2L di acqua al giorno, per garantire la solubilità degli urati e la loro eliminazione con le urine.
- Abolizione/moderazione nell'uso degli alcolici (la birra è maggiormente associata ad iperuricemia rispetto al vino rosso).
- Da evitare eccessi alimentari, come anche digiuni prolungati.
- Ridurre il peso, se si ha un BMI >25.

La Dieta Mediterranea può giocare un ruolo chiave circa la riduzione delle concentrazioni di acido urico nel sangue, grazie alle proprietà antiossidanti e antinfiammatorie dei suoi componenti.