GOTTA E DIETA

ITALIAN

FOGLIO INFORMATIVO

Gout & Diet

Gotta e dieta

Questo foglio informativo è stato scritto per le persone con la gotta. Fornisce informazioni di carattere generale sul legame tra dieta e gotta e a chi rivolgersi per ulteriori informazioni e consigli. Questo foglio non fornisce consigli specifici per persone affette da altre patologie o con intolleranze alimentari.

In che modo la gotta è influenzata dalla dieta?

La gotta è un tipo di artrite che è associato a livelli elevati di acido urico nel sangue. Alti livelli di acido urico possono causare la formazione di cristalli nelle articolazioni, causando dolore e gonfiore. L'acido urico è un normale prodotto di scarto formato dalla demolizione del cibo, in particolare i composti chiamati purine.
Si ritiene che l'abbassamento dei livelli di acido urico attraverso piccoli cambiamenti nella dieta possa aiutare a ridurre la possibilità di futuri attacchi di gotta.

Perdere peso può giovare nella gotta?

Se siete in sovrappeso, la perdita graduale di peso può aiutare a ridurre i livelli di acido urico e ridurre il rischio di attacchi di gotta. Tuttavia è importante evitare il digiuno o le diete "crash", cioè senza cibo adeguato per lunghi periodi e con rapida perdita di peso. Questo tipo di dieta può al contrario aumentare i livelli di acido urico e innescare un attacco di gotta. Una combinazione di alimentazione sana e bilanciata con attività fisica regolare è il modo migliore per perdere peso in modo sicuro. Parlate con il vostro medico o consultate un dietologo per un consiglio.

Esistono alimenti che provocano la gotta?

Ci sono molti pregiudizi sulla dieta e la gotta. Ad esempio, si ritiene comunemente che alimenti come gli agrumi causino la gotta. Non ci sono prove che questo sia vero. Tuttavia, diversi studi hanno dimostrato che le persone con la gotta hanno maggiori probabilità di mangiare determinati alimenti. Questi alimenti tendono a contenere alti livelli di purine, una sostanza che può essere trasformata in acido urico nel corpo. Gli alimenti ricchi di purine includono:

- carne - in particolare carne rossa e frattaglie, quali fegato, reni e cuore
- pesce e frutti di mare - in particolare, capesante, cozze, aringhe, sgombri, sardine e acciughe
- alimenti che contengono lieviti – quali Vegemite e birra.

Dovrei eliminare gli alimenti ricchi di purine?

Vi sono scarse prove scientifiche che l'evitare gli alimenti ricchi di purine sopra elencati possa ridurre con successo gli attacchi di gotta. Potreste privarvi di importanti nutrienti e vitamine tagliando del tutto questi alimenti dalla vostra dieta. Se notate che alcuni cibi scatenano gli attacchi di gotta, potreste trarre giovamento nel ridurre la quantità di tali alimenti nella vostra dieta. Tuttavia non si ritiene che tutti gli alimenti ricchi di purine causino la gotta. Ad esempio, molte verdure (asparagi, funghi, cavolfiori e spinaci) sono ricche di purine, ma sembra abbiano minori probabilità di causare la gotta rispetto a diete contenenti carne e crostacei. I prodotti lattiero-caseari, che possono contenere purine, sembrano in effetti ridurre il rischio di gotta. Per la maggior parte delle persone con gotta, è sufficiente una dieta bilanciata e sana, insieme a farmaci per ridurre i livelli di acido urico. La maggior parte delle persone che assumono medicinali per ridurre i livelli di acido urico trovano che possono ancora mangiare cibi ricchi di purine senza attacchi di gotta, facendo attenzione alla quantità che mangiano.

Arthritis AUSTRALIA

Il fruttosio è causa di gotta?

Il fruttosio è uno zucchero che si trova nella frutta e nella verdura. Si trova anche in alta quantità in alimenti addolciti con sciroppo di mais, come pane, cereali, bevande analcoliche (non quelle prodotte in Australia) e succhi di frutta. Uno studio americano ha scoperto che gli uomini che bevevano da cinque a sei porzioni di bevande analcoliche a base di fruttosio alla settimana avevano più probabilità di avere la gotta. Tuttavia non vi è alcuna ricerca che dimostri che il fruttosio causi effettivamente la gotta. Ridurre la quantità di cibo zuccherato artificialmente con sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio può essere utile per la vostra salute in generale. Tuttavia il fruttosio naturalmente presente in frutta e verdura fornisce anche benefici generali per la salute e non dovrebbe essere completamente evitato senza il consiglio del medico o del dietologo.

Posso bere alcolici?

Bere alcol può aumentare il rischio di un attacco di gotta in quanto può aumentare il livello di acido urico nel sangue. Mentre è possibile controllare gli attacchi di gotta senza eliminare completamente l'alcol, cercate di ridurre la quantità di alcol che bevete e di evitare il binge drinking (berne tanto in sola volta). Parlate con il vostro medico o consultate www.alcohol.gov.au per le linee guida del governo australiano sull'assunzione consigliata di alcol.

Alcuni tipi di alcol sono preferibili ad altri?

Sembra che gli attacchi di gotta siano più comuni nei bevitori di birra e alcolici ad alta gradazione rispetto alle persone che bevono vino. Molte birre contengono notevoli quantità di purine, che possono comportare livelli elevati di acido urico nel sangue. Tuttavia non vi è alcuna prova scientifica che solo alcuni tipi di bevande alcoliche possano provocare attacchi di gotta.

Dovrei bere molta acqua?

La disidratazione (non bere abbastanza acqua) può essere un fattore di rischio per la gotta, anche se questo non è ben dimostrato nella ricerca. Si consiglia bere 1 - 1,5 litri di liquidi al giorno a beneficio della salute in generale. Comunque se state prendendo diuretici (noti anche come "water pills" o compresse che aiutano il corpo a liberarsi dell'acqua) o se siete affetti da problemi cardiaci o renali, parlate con il vostro medico della giusta quantità di liquidi che dovete bere.

Dove posso ottenere consigli sulla mia dieta?
Sarà sufficiente rivolgersi ad un dietista accreditato (APD). Un APD può fornire una consulenza personalizzata per darvi la fiducia di mangiare nel modo che meglio fa al vostro caso. Gli APD sono esperti qualificati universitari in nutrizione e dietetica e si impegnano a rispettare il codice di condotta professionale dell'Associazione Australiana dei Dietisti (DAA), al continuo sviluppo professionale e a fornire servizi di qualità. Per trovare un APD, cercate la funzione "Find an APD" sul sito web della DAA www.daa.asn.au o chiamate il 1800 812 942.

CONTATTATE UN CENTRO LOCALE CHE SI OCCUPA DELL'ARTRITE PER FOGLI INFORMATIVI SULL'ARTRITE.

Per trovare il centro locale per l'artrite chiamate 1800 011 041 o visitate www.arthritisaustralia.com.au

abbvie

Produced with the support of AbbVie

© Copyright Arthritis Australia 2019. Revisione dicembre 2017. Esonero da responsabilità: il presente foglio viene pubblicato da Arthritis Australia per scopi puramente informativi e non dovrebbe sostituirsi ai consigli del medico. Source: Un elenco completo dei riferimenti utilizzati per compilare questo foglio è disponibile presso il vostro locale centro per l'artrite. Le seguenti organizzazioni hanno contribuito alla realizzazione di questo foglio informativo: Australian Rheumatology Association, Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia and Royal Australian College of General Practitioners. Il governo australiano ha fornito finanziamenti iniziali per sostenere questa iniziativa.