

IPERURICEMIA: QUELLO CHE SI DEVE SAPERE

L'**ACIDO URICO** e' un prodotto di scarto, eliminato quasi interamente dal rene; esso deriva dal catabolismo delle **PURINE**, sostanze proteiche che formano gli acidi nucleici.

Circa il 15% dell'ac. urico che si forma giornalmente ha un'origine alimentare; il rimanente e' l'obbligatorio prodotto finale di varie reazioni chimiche, tra cui il catabolismo degli acidi nucleici.

Quindi, anche una marcata restrizione dietetica delle purine alimentari e' in grado di ridurre solo di poco l'uricemia (1mg circa).

Esistono sostanze e circostanze che sono in grado di provocare la precipitazione nei tessuti di cristalli di ac.urico dando origine, per esempio, all'artrite gottosa o alla calcolosi renale:

- **DIGIUNO**: provoca iperuricemia interferendo nella eliminazione dell'ac.urico.
- **GRASSI**: come per il digiuno.
- **SALE**: la ritenzione di sodio puo' favorire la precipitazione di ac.urico.
- **ALCOOLICI**: con meccanismo ancora non chiarito possono determinare una diminuita escrezione e la precipitazione di ac. urico.

Da queste premesse emerge che la terapia della gotta non deve limitarsi alla eliminazione o restrizione degli alimenti ricchi di purine, ma deve prevedere delle chiare regole di comportamento alimentare e, a volte, una continua terapia farmacologica.

NORME GENERALI

PANE, PASTA, RISO E ALTRI CEREALI: contenuto purinico insignificante.

CARNE: contenuto purinico da medio-elevato a elevato.

PROIBITI: FEGATO, ANIMELLE, CUORE, ROGNONE, CERVELLO, OCA, SELVAGGINA, PICCIONE, ESTRATTI DI CARNE.

Concessi con LIMITAZIONE: MANZO, VITELLO, VITELLONE, POLLO, TACCHINO, CONIGLIO, AGNELLO.

PESCE: contenuto purinico da medio-elevato a elevato.

PROIBITI: ACCIUGHE, SARDINE, ARINGHE (contenuto purinico **elevatissimo**).

PESCI GRASSI: ANGUILLA, CAPITONE, SALMONE, LATTERINO, TRIGLIA, CARPA, CEFALO

CONCESSI CON LIMITAZIONE: GLI ALTRI

UOVA: contenuto purinico basso. Per il loro elevato contenuto di colesterolo limitarne l'assunzione.

FORMAGGI: contenuto purinico basso. Preferire i formaggi freschi, con minor

contenuto lipidico: **MOZZARELLA, CERTOSINO, RICOTTA, JOCCA,**

LATTE E YOGURT: nessuna restrizione.

SALUMI: contenuto purinico medio-elevato. Concessi con LIMITAZIONE.

GRASSI DI CONDIMENTO: NON ESAGERARE.

VERDURE: contenuto purinico da insignificante a basso.

Verdure segnalate nella letteratura come **capaci di scatenare un attacco acuto di gotta:** ASPARAGI, CAVOLFIORI, CAVOLI DI BRUXELLES, BROCCOLI, SPINACI, CIPOLLE, AGLIO, RABARBARO.

LEGUMI (CECI,PISELLI,FAGIOLI,LENTICCHIE):contenuto purinico da medio a medio elevato.
CONCESSI CON LIMITAZIONE.

FRUTTA: contenuto purinico insignificante.
CONCESSA CON LIMITAZIONE LA FRUTTA SECCA E SCIROPATA.
Per la frutta fresca, nessuna restrizione.

ZUCCHERO E DOLCIUMI: con MODERAZIONE.

CAFFE' e TE' : nessuna restrizione salvo il buon senso: contengono metil-purine, che vengono ossidate ad ac. metil-urico, privo di effetti nocivi.

BEVANDE ZUCCHERINE: con MODERAZIONE.

SUPERALCOOLICI: PROIBITI.

ACQUA: 1,5- 2 litri nella giornata.
Consigliate acque minerali ALCALINE: SAN PELLEGRINO, ULIVETO, CRODO
oppure OLIGOMINERALI: LEVISSIMA, VERA, FIUGGI...

SALE e DADO VEGETALE: con MODERAZIONE.

ALIMENTI AD ELEVATO CONTENUTO DI PURINE (150-1000mg %)

ACCIUGHE
ESTRATTI DI CARNE
SARDINE

ANIMELLE
FEGATO
SALSE

CERVELLO
ROGNONE
CUORE

ALIMENTI A MEDIO-ELEVATO CONTENUTO DI PURINE (75-150mg %)

ABBACCHIO
CARPA
LENTICCHIE
MAIALE
OCA
PESCE A VALVE
QUAGLIA
VITELLO

ANITRA
CONIGLIO
LINGUA
MANZO
PANCETTA
PESCE PERSICO
SALSICCIA
TACCHINO

BRODO DI CARNE
FAGIANO
LUCCIO
MERLUZZO
PICCIONE
SELVAGGINA
TROTA
PERNICE

ALIMENTI A BASSO CONTENUTO DI PURINE (fino a 75mg %)

ARRAGOSTA
CAVOLFIORE
MONTONE
PESCE BIANCO
PROSCIUTTO

ARINGA
FAGIOLI
OSTRICA
PISELLI
SALMONE

CECI
ASPARAGI
FUNGHI
PESCE AZZURRO
POLLO

ALIMENTI CON INSIGNIFICANTE CONTENUTO DI PURINE

BEVANDE GASSATE
LATTE
GRASSI DI CONDIMENTO
FRUMENTO
TAPIOCA
FRUTTA
BARBABIETOLE
CARCIOFI
INSALATE
RAPE

CIOCCOLATA
SUCCHI DI FRUTTA
FORMAGGI
PASTA
ORZO
PANE
BIETOLE
CAROTE
PATATE
SEDANO

CAFFE'
TE'
UOVA
RISO
CEREALI IN GENERE
BROCCOLI
CAVOLI
POMODORI
ZUCCA
ZUCCHERO