

Attenzioni alimentari per ridurre l'uricemia (acidi urici)

L'aumento dell'uricemia (acidi urici) nel sangue espone al rischio di gotta (una forma di artrite) e di calcoli renali. La maggior parte dell'acido urico presente nel sangue viene formato dall'organismo a partire dalle *purine*, sostanze contenute principalmente nelle carni. Anche certi farmaci (ad esempio i diuretici, usati per curare la pressione alta e alcune malattie cardiache) possono aumentare - di solito lievemente - l'uricemia, ma possono essere comunque necessari e non vanno interrotti senza il parere del medico.

La dieta ha un effetto modesto sull'uricemia, e vi sono ancora diverse incertezze dal punto di vista scientifico¹, tuttavia alcune attenzioni possono essere utili. In generale vanno evitati i cibi grassi, le carni rosse e debbono essere limitate le bevande alcoliche. Se il peso è in eccesso, è anche molto utile dimagrire, con una dieta appropriata.

Evitare le "abbuffate", anche se occasionali: nelle persone con acidi urici elevati, spesso l'attacco di gotta fa seguito a pasti molto abbondanti, anche se di solito si è più attenti.

In caso di precedenti attacchi di gotta, o di calcoli renali di acido urico, è indicato l'uso di farmaci come l'allopurinolo, che riduce l'uricemia e può prevenire le ricorrenze di gotta e della calcolosi delle vie urinarie. Salvo il caso di livelli di acido urico veramente molto alti nel sangue, l'uso di farmaci non è invece indicato se non ci sono stati in precedenza attacchi di gotta o calcoli renali.

Cibi da evitare

- Fegato, cervello, rognone, cuore, animelle, pancetta, selvaggina
- Aringhe, sgombri, acciughe, trote, molluschi

Consumare con moderazione

- Bevande alcoliche (incluso il vino)
- Carne rossa, in particolare manzo, maiale e agnello
- Evitare comunque l'eccesso di carne o pesce in generale: una moderata quantità è adeguata per una alimentazione corretta, anche nei bambini

Cibi che non influiscono sull'uricemia

- Cereali, pasta, pane, verdure, legumi, uova, formaggi magri, carni bianche (come pollo e coniglio)

Cibi utili per ridurre l'uricemia

- Latte parzialmente scremato (almeno 1-2 bicchieri al giorno), se tollerato

¹ Choi HK et al. Purine-rich foods, dairy and protein intake, and the risk of gout in men. *N Engl J Med.* 2004;350:1093-103.