

## Uricemia e nutrizione

### La malattia di “papi e re” diventa ... popolare

C'era una volta “la gotta”, una malattia un tempo considerata quasi esclusiva delle classi agiate (vedi Figura al lato), ma che da molti secoli flagella l'umanità e non solo, visto che probabilmente anche dinosauri carnivori come il T. Rex ne soffrivano. Sappiamo da almeno 150 anni che questa dolorosa forma di artrite è causata da un eccesso di acido urico che nelle articolazioni “precipita” (cioè si solidifica in forma di cristalli), innescando la classica reazione acuta con tumefazione, rossore e dolore violento nelle articolazioni colpite. I cristalli di urato possono precipitare anche nei tessuti molli (formando i cosiddetti “tofi”), e nei reni, dove provocano la formazione di calcoli e, alla lunga, una nefropatia con possibile evoluzione verso l'insufficienza renale.

Non si tratta però di un problema che interessa solo reni e articolazioni. In questi ultimi anni gli studiosi hanno approfondito il rapporto esistente tra iperuricemia e le cosiddette “patologie della civiltà” come aterosclerosi e le malattie cardiovascolari. In effetti l'iperuricemia accompagna spesso quel grappolo di anomalie come la ridotta tolleranza ai carboidrati, l'obesità e l'ipertensione che viene denominato “sindrome metabolica”. Non a caso, iperuricemia e gotta sono letteralmente esplose negli ultimi decenni proprio in popolazioni in via di sviluppo dove però è aumentata rapidamente la disponibilità di cibo e la sedentarietà. Lo stile di vita moderno è il principale responsabile di questa diffusione, basti pensare, ad esempio, che una fiera popolazione di ex-guerrieri e cacciatori come i maori della Nuova Zelanda deve sopportare una prevalenza di iperuricemia del 17% (per capirci, quasi due persone su dieci), contro il 7,5% della popolazione di controllo. Contrariamente al passato, al giorno d'oggi iperuricemia e obesità sono maggiormente presenti nelle classi più disagiate, più esposte a una alimentazione di qualità scadente e alla sedentarietà. Per questi e altri motivi sono sempre più numerosi gli studi che suggeriscono come l'iperuricemia vada corretta anche se non sono presenti le classiche manifestazioni articolari come la “gotta”. Abbiamo farmaci efficaci nel ridurre l'iperuricemia, ma l'aspetto nutrizionale è fondamentale.

### Nutrizione e iperuricemia: non solo un problema di “carne”

Nell'immaginario popolare la gotta è sempre stata associata a un eccessivo consumo di carne e di proteine in generale, ma le cose non stanno precisamente in questi termini. L'iperuricemia è il risultato di uno squilibrio fra elevata produzione interna di purine (le molecole alla base della produzione di acido urico), e una ridotta eliminazione delle purine stesse. Di conseguenza andrebbe ridotta l'introduzione di cibi ad elevato



contenuto di purine come frutti di mare, frattaglie, pesce azzurro e carni. Però forse non tutti sanno che anche i legumi sono estremamente ricchi di purine: le lenticchie, ad esempio, ne contengono quasi tre volte di più della carne di vitello. Al contrario i latticini, pur ricchi di proteine, avrebbero un'azione protettiva nei confronti della gotta.

In realtà, anche adottando una dieta a bassissimo contenuto di purine (che fra l'altro sarebbe estremamente monotona), i risultati non sono un granché: al massimo l'uricemia viene ridotta di circa 1 mg/dl (i valori normali dell'uricemia sono compresi fra 3 e 7 mg/dl). È invece fondamentale la riduzione drastica dell'introito di vino, birra e qualunque altro genere di alcolico, visto che l'alcool aumenta la produzione di acido urico e ne riduce l'eliminazione renale. La birra risulta particolarmente dannosa perché ricca di purine a causa del suo contenuto in lieviti. È invece sempre valido il consiglio di aumentare l'apporto di acqua (almeno un litro e mezzo al dì), in modo da diminuire il rischio di calcoli renali.

Sul banco degli “imputati” è recentemente salito un nutriente che certa pubblicità spaccia come “benefico” sempre e comunque: il fruttosio. Il fruttosio è contenuto nel comune zucchero da cucina, ma è usato massicciamente anche come dolcificante nell'industria alimentare (si pensi ad esempio alle bibite gassate o a certi prodotti da forno industriali). Esiste una relazione precisa fra livelli di acido urico e contenuto di fruttosio nella dieta, che va quindi riportato a livelli ragionevoli. In generale si ottengono risultati lusinghieri adottando un regime ipocalorico equilibrato volto a combattere l'obesità, condizione clinica frequentemente associata all'iperuricemia.

Riassumendo, un regime alimentare volto a combattere l'iperuricemia deve essere normocalorico (o ipocalorico se si è in sovrappeso), a basso contenuto di purine, e soprattutto, di zuccheri semplici come il fruttosio.

Maurizio Sudano, Franco Gregorio