

### Gotta: cosa mangiare (e cosa no)

Possiamo definire la **gotta** come una **forma di artrite**, ovvero una condizione di infiammazione cronica che colpisce le articolazioni. Ancora oggi, questa patologia affligge milioni di persone nel mondo.

Le persone affette da gotta sperimentano improvvisi attacchi di dolore, gonfiore e infiammazione delle articolazioni. Fortunatamente, ad oggi, la gotta può essere curata e mantenuta sotto controllo grazie agli opportuni farmaci, ad un'**alimentazione favorevole** e ad alcuni semplici **cambiamenti nello stile di vita**.

Concentriamoci per un attimo sull'alimentazione, per capire **cosa mangiare per la gotta**.

### Gotta e uricemia alta: facciamo il punto

La **gotta** è una malattia reumatica che colpisce le articolazioni e i tessuti, con attacchi ricorrenti di artrite, gonfiore, arrossamento e una costante sensazione di calore da infiammazione.

Questa patologia, che interessa soprattutto la popolazione di età sopra i 65 anni, è causata dall'iperuricemia, ovvero dall'**eccesso di acido urico nel sangue**.

L'**uricemia alta** può essere dovuta a fattori di predisposizione genetica, a difetti nella funzionalità renale, all'assunzione prolungata di certi farmaci, come gli antipertensivi ma anche a scorrette abitudini alimentari.

Alcuni cibi, infatti, hanno un elevato contenuto in purine, le basi azotate che, quando insorge la

### gotta

, l'organismo sintetizza in quantità eccessive, senza poi riuscire a smaltirli con la stessa velocità o efficienza, lasciando che l'

### acido urico

, un diretto metabolita delle purine, si deposita nelle articolazioni e nei tessuti sotto forma di molecole cristallizzate, causando

### **infiammazione**

Ecco perché le persone affette da tale patologia devono assolutamente intervenire per modificare anche il loro stile alimentare e capire cosa mangiare per prevenire ulteriori aggravamenti e complicazioni della condizione. La **dieta per la gotta**, infatti, può sicuramente essere un valido alleato per alleviare i sintomi e, perché no, stare davvero meglio.

### **Cosa non mangiare per la gotta**

Per le persone soggette ad **attacchi di gotta**, sono da evitare tutti quei cibi con elevato contenuto in acidi nucleici e, in particolare, in purine. Inoltre, bisognerebbe evitare anche gli alimenti con elevato contenuto di fruttosio, poiché possono innescare un attacco di gotta.

Dunque, **cosa non mangiare con la gotta?**

- **Carni d'organo** – Includono il fegato, i reni, le animelle e il cervello
- **Carni da selvaggina** – Come ad esempio il piccione, il cinghiale e la carne di cervo
- **Pesce** – Come le aringhe, le trote, lo sgombro, il tonno, le sardine e le acciughe
- **Frutti di mare** – Granchio, gamberetti e calamari
- **Bevande zuccherate** – Specialmente i succhi di frutta e le sode zuccherate
- **Zuccheri aggiunti** – Come il miele, il nettare di agave e lo sciroppo di mais con fruttosio
- **Lieviti** – Il lievito da cucina, il lievito di birra e altri prodotti a base di lievito

Inoltre, i carboidrati raffinati, come il pane bianco, le torte e i biscotti, andrebbero esclusi dalla **dieta per la gotta**

. Nonostante non abbiano un contenuto elevato in purine o in fruttosio, infatti, questi cibi presentano un basso valore nutritivo e potrebbero far innalzare i livelli di acido urico.

### Gotta: cosa mangiare

**Cosa mangiare con la gotta?** Niente paura. Vi sono molti alimenti a basso contenuto di purine che si possono consumare con assoluta serenità.

Gli alimenti vengono considerati a basso contenuto di purine quando i livelli di queste molecole non superano i 100 mg per 100 g di alimento.

Riportiamo alcuni fra i principali **cibi a basso contenuto di purine**, che sono considerati universalmente sicuri per le persone affette da gotta:

- **Frutta** – Tutti i frutti sono, generalmente, sicuri per la gotta: le ciliegie possono addirittura aiutare a prevenirne attacchi, abbassando i livelli di acido urico e riducendo, quindi, l'infiammazione
- **Verdura** – Tutte le verdure vanno bene, incluse le patate, i piselli, i funghi, le melanzane e le verdure a foglie verdi
- **Legumi** – Ancora, tutti i legumi sono sicuri, incluse le lenticchie, i fagioli, i semi di soia e il tofu
- **Frutta secca** – Senza discriminazione, la frutta secca e i vari semi sono sicuri per la gotta
- **Cereali** – Questi includono l'avena, il riso integrale e l'orzo
- **Latticini** – Tutti i prodotti caseari sono sicuri, ma i latticini con pochi grassi sembrano essere particolarmente benefici
- **Uova**
- **Bevande** – Caffè, tè e tè verde
- **Aromi e spezie** – Tutti gli aromi e le spezie possono essere utilizzati in sicurezza

## Gotta

Written by

Sabato 30 Maggio 2020 16:59 - Last Updated Sabato 30 Maggio 2020 17:07

---

- **Oli vegetali** – Inclusi gli oli di canola, di cocco, di oliva e di lino

### Cosa mangiare (con estrema moderazione) se si soffre di uricemia alta

A parte le carni d'organo, la selvaggina e certe tipologie di pesce, la maggior parte delle **carni** può essere consumata, anche se in quantità limitata. È consigliabile, però, limitarsi a circa **115 – 170 g** di questi cibi, da assumere una o due volte alla settimana.

Questi, infatti, contengono un **modesto contenuto di purine**, stimato in circa 100 – 120 mg per 100 g di alimento. Mangiarne in quantità superiore a quelle indicate può, quindi, innescare un attacco di gotta. In particolare, via libera, con moderazione, a:

- Carne: ad esempio il pollo, il manzo, il maiale e l'agnello
- Altri tipi di pesce: il salmone fresco o affumicato solitamente contiene un più basso livello di purine di qualsiasi altro pesce