

Quelli con l'arcobaleno



Cosa dovete
sapere sulla gotta



In breve gli aspetti importanti – sollevare questa pagina.

15698-1506

www.mepha.ch

Quelli con l'arcobaleno

Quelli con l'arcobaleno



Importante

Da soli è possibile fare molto per evitare complicazioni:

- Bere abbondantemente, aumentando la quantità di liquidi assunti quotidianamente a due o tre litri (preferibilmente bibite ipocaloriche).
- Ridurre il consumo di alcol, l'alcol è «veleno» per i pazienti affetti da gotta.
- Evitare alimenti ricchi di purine (come ad esempio frattaglie e crostacei).
- Attenzione al peso corporeo. In caso di sovrappeso dimagrire lentamente (niente digiuni indiscriminati!).
- Seguire le indicazioni del medico. Chiedere spiegazioni se le indicazioni ricevute non sono chiare o in caso di ulteriori dubbi.

Cos'è la gotta?

La gotta è causata dall'iperuricemia (eccesso di acido urico nel sangue). La malattia si manifesta inizialmente con attacchi di artrite a carico di una singola articolazione. Un decorso prolungato senza cure provoca lesioni irreversibili alle articolazioni colpite. Si formano i cosiddetti «tofi gottosi» (deposizione di acido urico) e le funzioni renali possono essere compromesse.

La gotta si manifesta con attacchi di artrite ad una o più articolazioni. L'attacco di gotta provoca l'infiammazione acuta di un'articolazione, dovuta alla deposizione di cristalli di acido urico nello spazio articolare.

I cristalli di acido urico possono formarsi in pazienti affetti da iperuricemia (eccesso di acido urico nel sangue). Tuttavia, esistono pazienti con elevata uricemia che non accusano alcun tipo di disturbo. Il motivo per cui non tutti i pazienti sono colpiti allo stesso modo non è ancora chiaro.

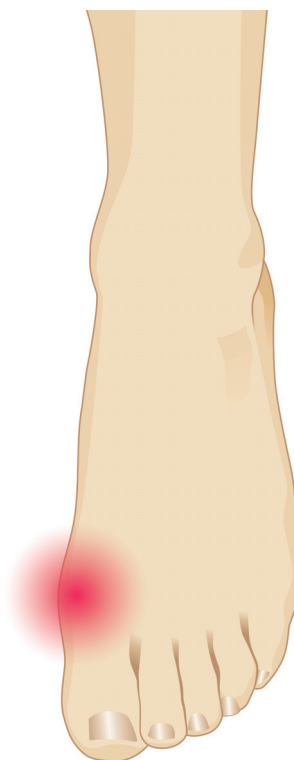
Manifestazione dell'attacco di gotta

L'attacco di gotta inizia solitamente la notte e si protrae per diversi giorni. In molti casi è colpito l'alluce. L'articolazione interessata si arrossa, si gonfia, si surriscalda e diventa estremamente dolente. Spesso sopraggiunge anche la febbre.

Alcuni pazienti vengono colpiti dall'attacco di gotta una sola volta, altri subiscono altri attacchi successivi. Il decorso prolungato della malattia porta lentamente a lesioni irreversibili alle articolazioni.

Un'altra conseguenza della gotta è costituita dai cosiddetti «tofi gottosi», noduli formati dalla deposizione di acido urico in eccesso a livello cutaneo, che interessano spesso il padiglione auricolare, i gomiti, le mani e il ginocchio. A livello renale possono formarsi calcoli, che alla fine possono dar luogo ad insufficienza renale.

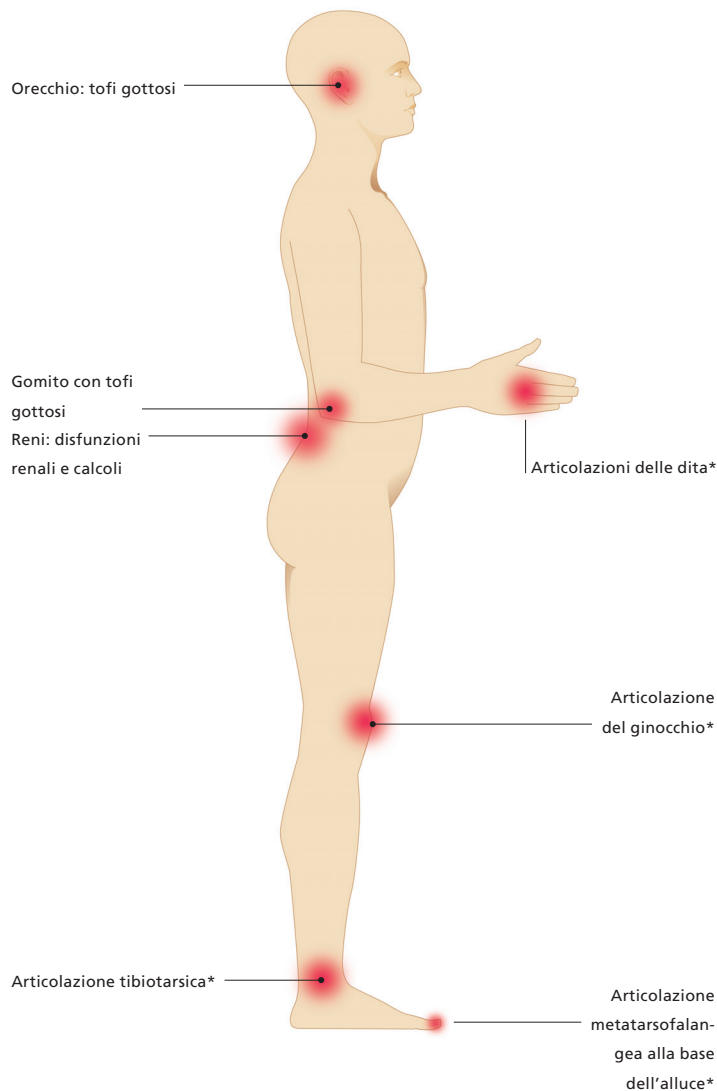
Infiammazione articolare
acuta all'alluce dovuta
ad un attacco di gotta



Gotta: Cause e fattori scatenanti

Organi e articolazioni colpite da gotta

* Dolorosi attacchi di gotta



La gotta è una conseguenza di un'elevata uricemia nel sangue, causata in molti pazienti da una disfunzione renale nell'escrezione dell'acido urico. Inoltre, la concentrazione di acido urico nel sangue può essere influenzata negativamente da altre malattie, da farmaci o da abitudini alimentari sfavorevoli. Gli attacchi di gotta improvvisi sono scatenati da diversi fattori noti.

In molti pazienti affetti da gotta è presente una disfunzione renale congenita nell'escrezione dell'acido urico. L'uricemia aumenta perché l'acido urico non viene eliminato in quantità sufficiente. Spesso i pazienti soffrono contemporaneamente di sovrappeso, ipertensione, diabete mellito o ipercolesterolemia.

La gotta può svilupparsi anche in caso di malattie con elevata distruzione di cellule, disfunzioni renali o in caso di abuso di bevande alcoliche. Infine, la gotta può essere provocata anche dall'uso di determinati farmaci (soprattutto elevate quantità di diuretici).

L'attacco di gotta è scatenato solitamente dall'abuso di bevande alcoliche o da pasti esageratamente ricchi. Tuttavia, l'attacco di gotta è possibile anche in seguito a lesioni, operazioni oppure in seguito ad un'insufficiente assunzione di liquidi o ad una dieta ipocalorica troppo drastica.

La causa: L'acido urico

L'acido urico è prodotto in parte dal corpo umano, in parte viene introdotto dall'esterno. L'acido urico si forma dalla trasformazione delle purine, derivanti da cellule interne al corpo stesso o assunte tramite l'alimentazione. Normalmente, l'acido urico presente viene espulso dal corpo grazie ai reni.

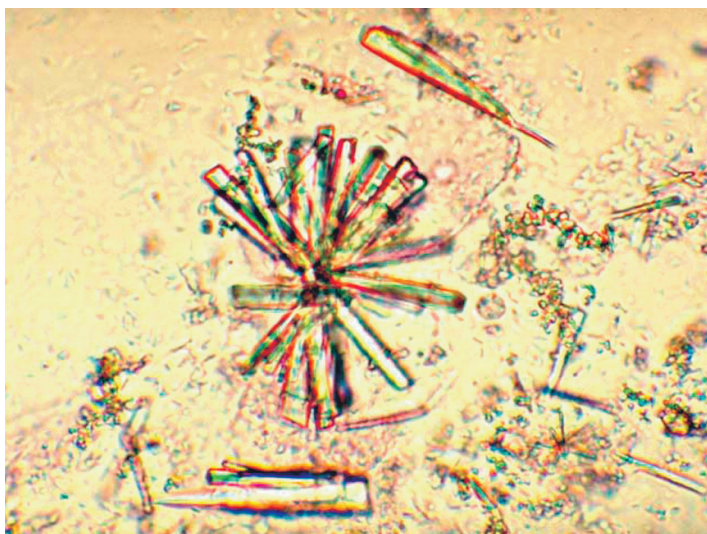
I tessuti del nostro corpo sono costituiti da miliardi di cellule, che quando invecchiano vengono sostituite da cellule nuove. Una parte importante di queste cellule, soprattutto del nucleo cellulare, sono le cosiddette «purine», prodotte dal corpo stesso e utilizzate per la formazione di nuove cellule. In fase di eliminazione cellulare, dalle purine si forma l'acido urico, che entra nel circolo sanguigno e viene infine eliminato principalmente dai reni.

Il pericolo dei cristalli di acido urico

Inoltre, le purine sono introdotte nel corpo umano anche mediante l'alimentazione: le cellule vegetali contengono normalmente meno purine delle cellule animali. Il corpo utilizza una parte delle purine assunte per la costruzione di nuove cellule. La parte residua inutilizzata viene direttamente trasformata in acido urico ed espulsa nuovamente.

Un eccesso di acido urico nel sangue può dar luogo alla formazione di cristalli, che vanno a depositarsi sulle articolazioni e nei tessuti. Un'iperuricemia è solitamente dovuta ad un'insufficiente escrezione dell'acido urico a causa di una disfunzione renale congenita.

Cristalli di acido urico nell'urina al microscopio.



Adeguamento dell'alimentazione

La prima cosa da fare in caso di iperuricemia è modificare le proprie abitudini alimentari. È risaputo che non tutti i pazienti con un eccesso di acido urico nel sangue manifestano successivamente gotta o calcoli renali. Solitamente, dunque, un'elevata uricemia non viene curata subito con farmaci, ma con una diversa alimentazione e un aumento dei liquidi assunti quotidianamente. I pazienti in sovrappeso devono cercare di dimagrire lentamente.

I pazienti affetti da iperuricemia non manifestano necessariamente gotta o disfunzioni renali. Pertanto, spesso non è necessario trattare subito con medicinali gli elevati livelli di acido urico nel sangue, bensì si consiglia ai pazienti un regime alimentare povero di purine.

Riorganizzazione delle abitudini alimentari

È **necessario limitare il consumo** di carne: si consiglia dunque di introdurre regolarmente alcune «giornate vegetariane». Evitare quanto più possibile le frattaglie (fegato, reni, trippa, milza) e rinunciare anche al pesce in scatola (come sardine e tonno), ai crostacei (gamberetti e molluschi) e ai legumi. Pollo e pesce vanno consumati senza pelle. Sostituire il brodo di carne o pollame con brodo di verdura ed evitare le zuppe di carne o pesce.

In generale, introdurre nell'alimentazione frutta, verdura, insalata, prodotti integrali e latticini.

Poiché l'alcol aumenta il livello di acido urico nel sangue, il consumo di alcol per persone predisposte alla gotta è estremamente controindicato. Questo vale in particolar modo per la birra, ma anche per altre bevande alcoliche. Un elevato consumo d'alcol può scatenare un attacco di gotta.

Le persone in sovrappeso con iperuricemia devono cercare di dimagrire in modo graduale, poiché diete ipocaloriche troppo drastiche possono scatenare un attacco di gotta.

Limitando il consumo di carne e passando ad un'alimentazione più ricca di verdure, si favorisce la solubilità dell'acido urico nell'urina. Si accumulano così meno cristalli di acido urico nei reni, prevenendo anche la formazione di calcoli.

È fondamentale bere ogni giorno almeno due litri di liquidi, possibilmente bibite ipocaloriche. In tal modo si favorisce l'eliminazione dell'acido urico e si previene la formazione di calcoli renali. Infatti, se la quantità di urina è maggiore, la concentrazione di acido urico diminuisce.

Terapia medicamentosa

Gli attacchi acuti di gotta vengono curati con farmaci rivolti soprattutto a lenire l'infiammazione e il dolore. Per prevenire ulteriori attacchi e ripercussioni sulle articolazioni e sui reni, sono somministrati farmaci per ridurre l'eccesso di acido urico nel sangue.

Il trattamento della gotta in caso di attacco acuto è diverso dalla terapia preventiva contro attacchi successivi.

Il medico decide quando si rende necessaria una terapia di lungo periodo. Tutti i pazienti devono modificare le proprie abitudini alimentari, per favorire la riduzione dell'acido urico nel sangue. È essenziale inoltre evitare totalmente i fattori scatenanti l'attacco di gotta, quali l'abuso d'alcol e un'alimentazione eccessiva, ricca di purine.

L'attacco di gotta è trattato con i noti farmaci antinfiammatori non steroidei (ad esempio, principi attivi come indometacina o diclofenac), rivolti a lenire l'infiammazione e il dolore. Contro l'infiammazione dovuta ai cristalli di acido urico nell'articolazione, può essere somministrata anche la colchicina oppure, in alternativa, persino il cortisone.

I disturbi possono essere attenuati anche mettendo a riposo e raffreddando l'articolazione interessata.

La terapia medicamentosa di lungo periodo aiuta a prevenire ulteriori attacchi di gotta. A seconda dei casi, il medico decide quando è necessaria una terapia di lungo periodo e quali farmaci sono più indicati. Solitamente dopo un attacco di gotta singolo e isolato non si inizia subito una terapia di lungo periodo, che è invece indicata per quei pazienti che hanno subito un attacco successivo.

Il principio attivo allopurinolo, impiegato per la terapia di lungo periodo, riduce la concentrazione di acido urico nel sangue. Tuttavia, interrompendo la somministrazione del farmaco l'uricemia ricomincia a salire, quindi è necessaria un'assunzione regolare. All'inizio della terapia l'allopurinolo viene prescritto in dosi ridotte, che vengono aumentate un po' per volta. Un aumento repentino del dosaggio potrebbe scatenare un attacco di gotta.