

SALUTE
IL FOCUS

Gotta e attività fisica, una relazione vincente. Ma attenzione agli eccessi...

Gazzetta
ACTIVEGazzetta Active:
tutte le notizieSalute: tutte
le notizie

La gotta è una malattia diffusa, spesso legata allo stile di vita. Per questo lo sport può avere un impatto positivo sull'evoluzione del quadro

Jacopo Vergari

24 Giugno 2021

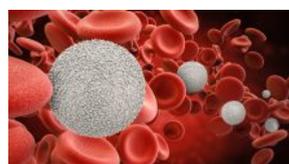


In passato era la “patologia dei ricchi” o la “malattia di Re e Papi”, perché associata a un tipo di alimentazione e consumo di bevande alcoliche prerogativa di ceti sociali più abbienti. Ne soffrivano Carlo Magno, il Re Sole Luigi XIV e Piero de' Medici, detto “il gottoso”, padre di Lorenzo il Magnifico. **La gotta era però nota sin dall'antichità**: primo caso documentato nel 2600 a.C. – in Egitto – quando venne descritta un'artrite dell'alluce. Una problematica che potrebbe sembrare di nicchia e che invece **coinvolge una fascia di popolazione ampia**. Sull'impatto dell'esercizio fisico in questo tipo di pazienti, *Gazzetta Active* ha intervistato la dottoressa Elisabetta Greco, ricercatrice presso l'Unità Operativa Complessa di Reumatologia del Policlinico Universitario Tor Vergata, a Roma.

Commenta
per primo

Cos'è la gotta?

LEGGI ANCHE



Globuli bianchi bassi: quando preoccuparsi? Quali i sintomi? La dieta incide?



Ultim'ora

Tutte le notizie

G+

- 09:30 VIDEO - Henderson: "La Germania? Con loro sfida speciale"
- 09:25 PRIMA SCELTA - Prime Day tra Firestick, bava di lumaca e caffè: cosa ha comprato l'Italia
- 09:17 ALIMENTAZIONE - Il menu PowerZ di Paolo Zotta: pollo e anacardi per Diletta, Mahmood e...
- 09:15 RUNNING - Sfortuna, ma non

Vedi altro >

trovano in diversi alimenti e bevande”.

Quali sono i fattori di rischio?

“**Una concentrazione elevata di acido urico, prodotto finale del metabolismo delle purine**, che supera 6,5 mg/dl nelle donne e 7 mg/dl negli uomini. Detta iperuricemia, provoca la deposizione intra e periarticolare di cristalli aghiformi di urato monosodico, responsabili degli episodi dolorosi. È legata a un'alimentazione ricca di carne rossa, pesce azzurro (sarde, acciughe, aringhe) o frattaglie. Senza dimenticare l'uso eccessivo di **birra** e superalcolici. A volte però c'è un'**insufficienza renale** di fondo, o la concomitanza di disfunzioni metaboliche come obesità, dislipidemia e iperglicemia”.



Cibi ad alto contenuto di purine

Quanto è diffusa?

“È colpito l'**1-2% della popolazione italiana**. La malattia è prevalente nel sesso maschile tra i 60 e gli 80 anni, mentre nelle donne si sviluppa più frequentemente in età post menopausale”.

Com'è il quadro clinico durante un attacco?

“**Il dolore è improvviso e intenso**, con l'articolazione che si presenta calda, arrossata, tumefatta. Inoltre, si riscontra impotenza funzionale, ovvero l'incapacità di usare quell'articolazione. La sintomatologia peggiora anche a riposo, di notte. Allo studente di Medicina viene insegnato che **persino lo sfioramento del lenzuolo diventa insopportabile**. Se poi l'infiammazione articolare è particolarmente estesa, può comparire febbre”.

Quali sono le articolazioni coinvolte?

“La più colpita è la **prima metatarso-falangea**. Da qui il nome *podagra*. Ma anche caviglie, ginocchia, polsi, mani. Con il passare del tempo, gli attacchi si presentano dopo intervalli sempre più brevi e il protrarsi della problematica può portare a un'artrosi secondaria”.

Esistono complicazioni extra-articolari?

deposizioni di acido urico ben visibili, chiamate **tofi**. Si tratta di noduli solidi, di colore giallo o bianco e indolori, che però possono andare incontro a ulcerazione e infezione, provocando deformità”.

In cosa consiste la terapia?

“Alcuni interventi mirano a **prevenire gli episodi di artrite**: si indaga l’ambito alimentare, suggerendo al paziente una dieta con verdure, latticini, carni bianche. Il trattamento si basa su farmaci uricosurici, che favoriscono l’eliminazione di acido urico attraverso la diuresi, o allopurinolo e febuxostat. Nell’attacco acuto invece si utilizzano FANS (farmaci antinfiammatori non steroidei) o colchicina, che hanno un’azione importante su dolore e infiammazione”.



Qual è il ruolo dell’esercizio fisico?

“È un **caposaldo della prevenzione**, si abbina a dieta e calo ponderale. Inoltre favorisce l’eliminazione dell’acido urico attraverso la diuresi”.

Che attività sono consigliate e con quale frequenza?

“Cyclette, nuoto e sport acquatici, **pilates**, quelle che tonificano la muscolatura senza traumatismo sulle articolazioni. Non possiamo suggerire discipline aerobiche intense, come il running. **Qualunque esercizio andrebbe svolto due-tre volte a settimana, in maniera continuativa nel tempo**, lontano dagli attacchi acuti: il calore che si sviluppa durante il movimento potrebbe peggiorare il quadro”.

È vero che un esercizio fisico esagerato può risultare dannoso?

“Sì, durante un lavoro aerobico intenso può esserci l’eccessiva trasformazione in acido urico di ATP (l’adenosina trifosfato), composto ad alta energia richiesto dalla quasi totalità delle reazioni metaboliche. Si innescerebbe così un circolo vizioso”.

Active: tutte le notizie

Salute: tutte le notizie

Commenta per primo

24 Giugno 2021 (modifica il 24 Giugno 2021 | 11:15)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Commenta per primo**POTRESTI ESSERTI PERSO**

La sindrome compartimentale nei runner ha una soluzione? Ecco cosa fare

Mononucleosi, cos'è la malattia contratta da Paltrinieri e in quanto tempo si guarisce

Delta plus, la variante Covid che divide gli esperti: cosa si sa finora

La sindrome compartimentale nei runner ha una soluzione? Ecco cosa fare**Mononucleosi, cos'è la malattia contratta da Paltrinieri e in quanto tem...****Delta plus, la variante Covid che divide gli esperti: cosa si sa finora****RCS MediaGroup S.p.A.**

Via Angelo Rizzoli, 8 - 20132 Milano.

Copyright 2021 © Tutti i diritti riservati. CF, Partita I.V.A. e

Iscrizione al Registro delle Imprese di Milano n.12086540155.

R.E.A. di Milano: 1524326 Capitale sociale € 270.000.000,00 ISSN

2499-3093

Sito del Gruppo RCS

Corriere della Sera

Abitare

Amica

Iodonna

Oggi

Living

CheAutoCompro

Quimamme

Doveviaggi

Style

El Mundo

Marca

Comparazione prezzi

Corporate

RCS Mediagroup

Fondazione Corriere

Fondazione Cannavò

Links utili

Sitemap

Redazione

Cookie policy e privacy