

Gotta e rischi cardiovascolari: curare ogni iperuricemia?

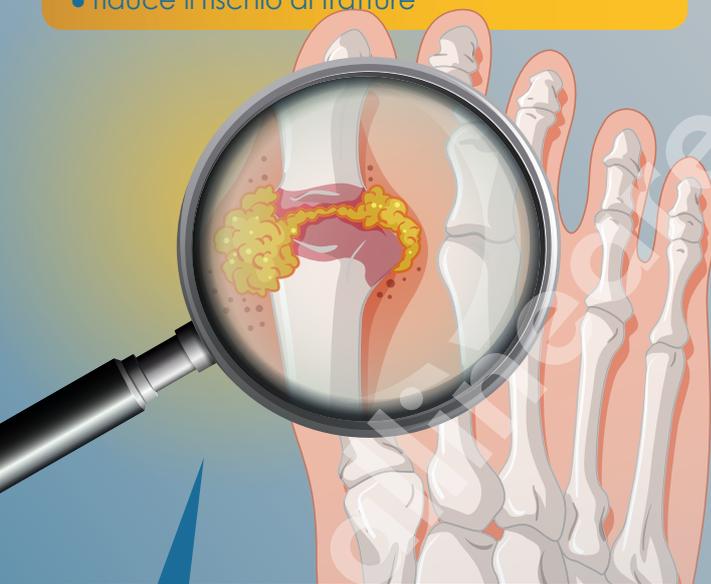
? È sempre corretto ridurre con i farmaci alti livelli di acido urico nel sangue (**iperuricemia**) per prevenire **gotta** e **rischi cardiovascolari (CV)**?

! **No.** In sè l'iperuricemia non dà malattie CV. Si può scegliere di curare i sintomi della gotta anzichè i livelli di acido urico. Stili di vita salutari sono la prima difesa.

iperuricemia e gotta

L'acido urico, dannoso in eccesso, può anche avere funzioni utili:

- antiossidante
- potenzia le difese immunitarie contro infezioni e tumori
- protegge da demenze
- riduce il rischio di fratture



Iperuricemia

- Concentrazione plasmatica di **acido urico** oltre i livelli accettabili (ca. 7 mg/dl)
- Può precipitare in cristalli, ma ciò **non** comporta per forza attacchi di gotta

Livello di acido urico (mg/dl)

10

<50%

Person
con attac
di gotta
nell'arco
di 15 anni

7-8

9%

≤7

Uricemia nei limiti

Attacchi frequenti?

No



Farmaci anti iperuricemia

non consigliati

Sì



allopurinolo, aumentando dose con gradualità (è efficace, ma richiede tempo; possibili reazioni cutanee)

Gotta

Cos'è: artrite infiammatoria da deposito di cristalli di sali di **acido urico** nelle articolazioni periferiche (soprattutto alluce, piedi...)

Come si manifesta: dolore, arrossamento, gonfiore delle articolazioni e, nelle forme croniche, possibile presenza di **tofi** (accumuli visibili di acido urico) e **calcoli renali**

Come si curano gli attacchi acuti di gotta:

Ghiaccio

+

- Corticosteroidi
- Antinfiammatori/FANS
- Colchicina a dosi basse



Acido urico, iperuricemia e gotta

Definizioni

Si ringrazia



Regione Lombardia

La Pillola di Educazione Sanitaria da cui è tratta questa mini-Pillola è stata concordata con le Regioni Abruzzo e Marche.
© 2018 Fondazione Centro Studi Allineare Sanità e Salute (Riconoscimento nazionale n. 1357, del 06/12/2013) – CF 97663990154 – Sede Legale c/o Studio Tracanella, Via C.G. Merlo, 3 - 20122 Milano MI – Phone +39.02.7600.4119 – fondazioneallinearesanitahealth.org – E-mail: info@fondazioneallinearesanitahealth.org – Direttore Responsabile: Dott. Franco Berrino – Prima uscita: novembre 2018 – Abbonamento annuo digitale € 10,00 (10 numeri)

Progetto grafico a cura di Luana Caselli (www.l-linkproject.com)

Iperuricemia e aumento di mortalità: allarme fondato?

Presunte associazioni con diverse malattie spingono a curare il dato di laboratorio **iperuricemia** per ridurlo fino a **5,5 mg/dl** (**4,5 mg/dl** nella donna)



Attenzione! Questo allarme si fonda su ricerche con problemi di metodo e risultati poco convincenti!

Livello di acido urico (mg/dl)

▶ 7-8

▶ ~7 | Uricemia nei limiti

▶ 5,5 | ♂ Target in base ad allarmi non provati

▶ 4,5 | ♀

Revisione ombrello

Sintesi delle ricerche combinate esistenti

Obiettivo

Verificare se le associazioni con le malattie riportate nelle ricerche sono convincenti

Risultati

- Le malattie con associazione causale certa con l'iperuricemia sono **gota** e **calcoli renali**
- Iperuricemia e malattie come diabete, patologie CV, ipertensione, hanno fattori di rischio comuni (es. sovrappeso, obesità). Questi fattori **non** si controllano curando l'iperuricemia!

Ricerca valida "CARES"

Confronto esiti in 6200 pazienti:

- 3100 trattati con **febuxostat**
- 3100 " " **allopurinolo**

Obiettivo

Quale farmaco preferire contro iperuricemia?

Risultati

Febuxostat, oltre a costare ca. **20 volte più** di **allopurinolo**, ha avuto più rischi di attacchi di **gota**, **morti CV** e da **altre cause**

Febuxostat

Compresse

Allopurinolo

Compresse

Morti CV

N. 62
Aum. rischio +49%



41



Morti da ogni causa

N. 92
Aum. rischio +26%



72



Attacchi di gotta/anno

N. 0,68
Aum. rischio +8%



0,63



Alimentazione che si associa a gotta

- Frattaglie, carni rosse o lavorate, pesci in scatola**

Ricchi di acido urico e suoi precursori (purine), se ridotti al minimo abbassano l'uricemia di solo 1 mg/dl

- Alcol**

Ridurlo al minimo!
La birra è più dannosa del vino

- Zuccheri e fruttosio**

No fruttosio aggiunto e bibite zuccherate. Bere acqua!



Alimentazione che protegge da gotta

- Dieta Dash**

Ricca di cereali integrali, verdura, frutta fresca e secca oleosa, legumi, latticini magri (es. yogurt). I vegetali sono ricchi di purine, ma **non** si associano a gotta

- Caffè e tè**

Tè e caffeina **non** si associano a gotta. Il consumo nel tempo di caffè la previene in proporzione alla dose

- Tornare in peso forma**

Un **lento** dimagrimento migliora uricemia e gotta

