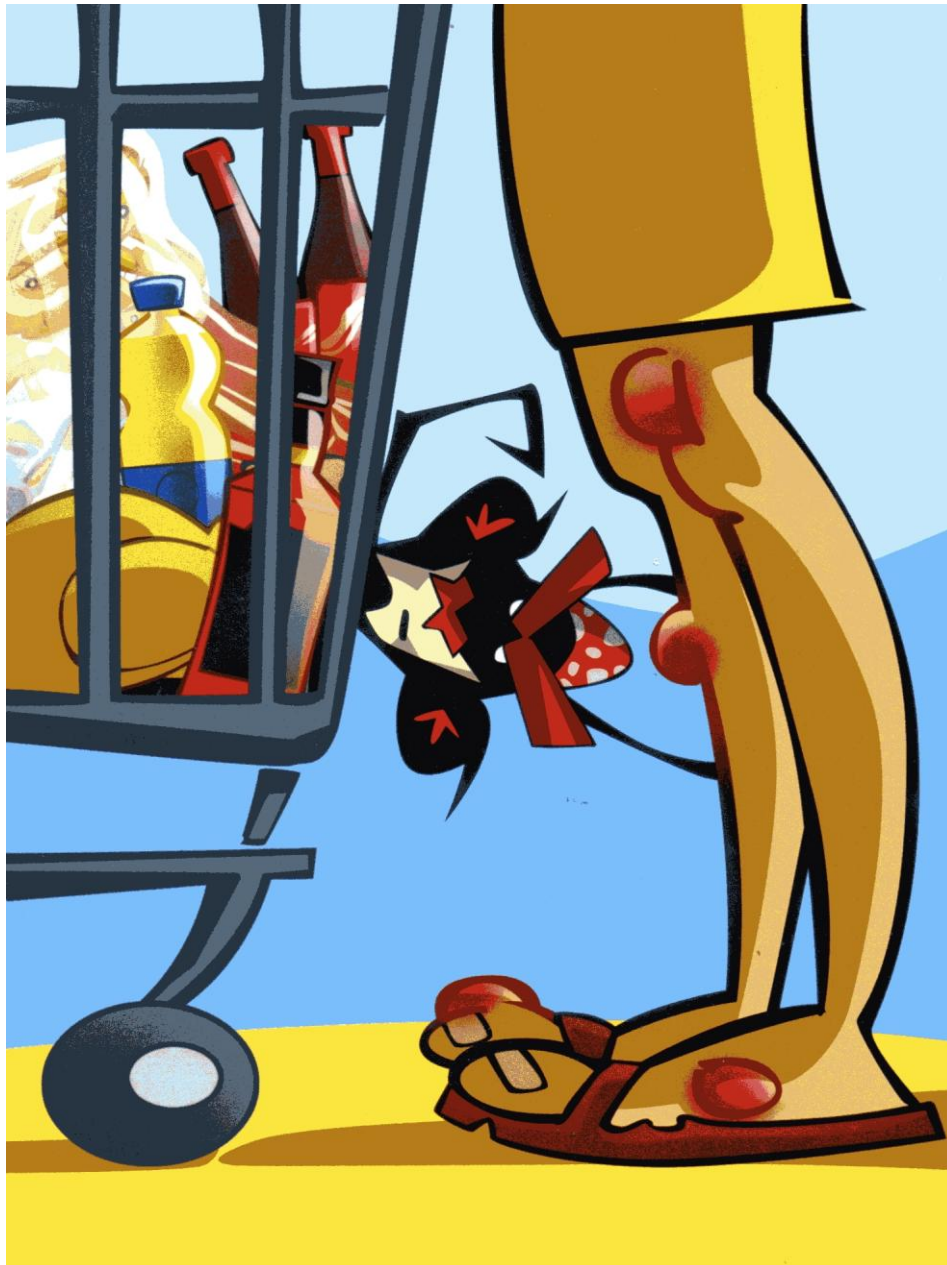


## GOTTA



La gotta è una malattia infiammatoria delle articolazioni, il cui quadro clinico è dominato dal rossore, dolore e gonfiore delle articolazioni interessate. Spesso, nelle zone colpite, si possono osservare dei noduli caratteristici, detti tofi. L'articolazione più frequentemente colpita, in oltre la metà dei casi, è quella dell'alluce. A volte, le manifestazioni articolari si accompagnano a calcolosi renale. La causa della gotta è il deposito dell'acido urico a livello delle articolazioni e del rene, quando un eccesso di questa molecola si forma nell'organismo. Alcune sostanze, le purine, sono il principale responsabile della formazione in eccesso dell'acido urico. Le purine sono contenute negli alimenti di origine animale. Oltre una dieta adeguata, il movimento e la terapia farmacologica sono importanti per la risoluzione delle manifestazioni cliniche della

gotta. Spesso la gotta si accompagna a obesità, diabete, ipertensione ed ipercolesterolemia. In questi casi, la dieta deve essere finalizzata al trattamento di tutte queste patologie.

### **ALIMENTI CONSIGLIATI**

**Frutta** arance, mandarini, albicocche, mele, pere, pesche, ciliegie, melone, nespole  
**Verdura/ortaggi** crudi o cotti **Dova Latte e derivati, formaggi/latticini** in genere **Cereali**  
Pane, pasta non integrali **Dolci e snack** cracker, biscotti e fette biscottate non integrali  
**Condimenti** olio extravergine di oliva, spezie ed erbe aromatiche **Bevande** bere molta acqua oligominerale.

**ALIMENTI SCONSIGLIATI (da assumere con moderazione)** **Verdura/ortaggi** asparagi, spinaci, cavolfiori e funghi **Legumi** piselli, fagioli, lenticchie, ceci **Carne** vitello, manzo, maiale, tacchino, pollo **Pesce** spigola, orata, salmone, dentice, gallinella, platessa, rombo, ombrina, triglie, salmone, pesce spada, merluzzo **Cereali** pane e pasta integrali **Dolci e snack** biscotti e crackers integrali **Bevande** thè e caffè.

### **ALIMENTI VIETATI**

**Carne** selvaggina, cervello, rognone, milza, timo, polmone, fegato, cuore, trippa, salame, prosciutto crudo e cotto, mortadella, bresaola, speck **Pesce** pesce azzurro sia fresco che in scatola, crostacei, molluschi e frutti di mare **Condimenti** dado da cucina ed estratti di carne, brodo e ragù di carne, burro, strutto e lardo **Bevande** alcolici, bevande gasate e zuccherate, succhi, purea e nettari di frutta.