



# Gotta e Iperuricemia

## La dieta

In generale, la dieta adatta alle persone con iperuricemia deve essere:

- A basso tenore di purine e di proteine.
- A basso tenore di grassi, di zuccheri e lievemente ipocalorica, ricordando che l'aumento di peso e gli eccessi alimentari possono scatenare un attacco gottoso.
- Senza alcolici e superalcolici.
- Povera di zucchero e fruttosio (lo zucchero della frutta).
- Ricca di acqua, specialmente oligominerale, per favorire l'eliminazione dell'acido urico con le urine.

Bisogna ricordare che il fruttosio è presente, oltre che nella frutta, anche in molti dolcificanti e che sono sconsigliate le diete troppo ipocaloriche (più che mai il digiuno prolungato).

Alimenti consigliati	Alimenti da ridurre	Alimenti da evitare
<b>pane e riso integrale, grissini, crackers, fette biscottate, cereali</b>	<b>uva, fichi, cachi, banane</b>	
<b>brodo vegetale</b>	<b>asparagi, cavolfiore, fagioli, funghi, lenticchie, piselli, spinaci</b>	
<b>latte scremato e suoi derivati magri</b> (caprino fresco, mozzarella light, ricotta fresca, scamorza, formaggi magri e poco fermentati)	<b>carne bianca, pollame e pesce</b> (spigola, carpa, cernia, luccio, merluzzo, nasello, palombo, sogliola, rombo, trota)	
<b>ortaggi e frutta fresca di stagione</b> , purché non troppo zuccherina	<b>vino bianco o rosso</b> , poco alcolico e con moderazione (non più di mezzo bicchiere ai pasti)	



COUNSELLING

<b>olive e noci</b> , con moderazione	<b>tè e caffè leggeri</b> (non più di 2 tazzine di caffè al giorno fatto in casa o 1 tazza di tè)	
<b>uova</b> (non più di 2 alla settimana)		
<b>olio d'oliva extravergine</b>		
<b>aceto</b> , con moderazione		
<b>acqua oligominerale</b> , in abbondanza		

**Chiedi sempre a un professionista una dieta personalizzata.**

### Stile di vita

Verificare sempre tra gli ingredienti di qualsiasi alimento, soprattutto cibi in scatola, cibi pronti, prodotti industriali e insaccati, che non siano presenti fruttosio, saccaroso, sorbitolo, indicati come "zucchero". È sempre preferibile evitare i cibi elaborati, in quanto possono contenere non direttamente fruttosio.

Prestare molta attenzione agli affettati. È meglio acquistarli presso piccoli produttori dove c'è la possibilità di chiedere direttamente come sono stati confezionati.

Verificare con il proprio fornaio gli ingredienti utilizzati per preparare il pane, per essere sicuri che non vi sia aggiunto saccaroso.