

A7.

Consigli dietetici in caso di livelli aumentati di acido urico

L'acido urico che si trova nel sangue (uricemia) è il prodotto di degradazione delle basi puriniche (adenina e guanina) che sono tra i componenti degli acidi nucleici (DNA e RNA) e di altri importanti composti energetici quali l'ATP. Le basi puriniche possono derivare dal catabolismo endogeno (cioè dalla degradazione di sostanze che provengono dal nostro stesso organismo) oppure esogeno (cioè assunte dall'esterno tramite la dieta). Evidentemente sono solo queste ultime che in qualche modo si possono "controllare" attraverso opportune scelte alimentari. Di seguito viene proposto un elenco con i cibi a più alto contenuto di basi puriniche che devono essere limitati in caso di aumento dei valori di uricemia (box A7.1).

Oltre agli alimenti sopra ricordati la causa dietetica più importante correlata all'aumento dell'uricemia, soprattutto nei ragazzi, è l'elevato consumo di fruttosio. Il fruttosio non contiene basi puriniche ma un eccesso di questo zucchero nella dieta stimola la degradazione dell'ATP con formazione di acido urico. Il fruttosio è lo zucchero contenuto nella frutta, tuttavia la sua quantità rispetto al peso della frutta è modesta e il consumo di frutta non deve in alcun modo essere moderato anche in caso di iperuricemia. Ma il fruttosio è, in parti uguali con il glucosio, uno dei due componenti del saccarosio che è il comune zucchero da tavola. Pertanto per ogni grammo di saccarosio ingeriamo mezzo grammo di fruttosio. Inoltre le bevande zuccherate (*soft drink*) sono addizionate a sciroppi che contengono anche il 60% di fruttosio mentre si sta sempre più diffondendo il consumo di fruttosio da solo come dolcificante. Negli Stati Uniti il consumo di fruttosio è stato stimato pari a circa 50 grammi al giorno a persona, mentre non dovrebbe superare i 7-10 grammi, quindi almeno 5 volte di più di quanto consigliato. In Italia non sono disponibili dati di questo tipo ma è molto probabile un consumo di fruttosio non sia di molto inferiore a quello americano. Infine bisogna ricordare che un eccesso di fruttosio comporta un aumento dei trigliceridi nel sangue e che il consumo di zuccheri semplici è ritenuto tra le più importanti cause di aumento della prevalenza di obesità, in quanto forniscono calorie non sazianti soprattutto se assunti in forma liquida.

In conclusione, a tutti andrebbe consigliato di limitare il consumo di dolci, zucchero e bevande zuccherate ma questo va ribadito con maggior forza nelle persone che hanno valori aumentati di uricemia.

Box A7.1

Cibi a più alto contenuto di basi puriniche

Cibi a elevatissimo contenuto di purine (evitare)

Animelle, acciughe, aringhe, cervella, fegato, molluschi, rognone, sardine, selvaggina, sugo d'arrosto

Cibi a elevato contenuto di purine (limitare)

Anguille, asparagi, carne (manzo, agnello, maiale, vitello), cavolfiore, crusca di grano, farina d'avena, funghi, germe di grano, legumi (fagioli, lenticchie, piselli), brodo di carne