



La scheda salute

Gotta



Molto dolorosa, la gotta è l'unica malattia reumatica da cui si può guarire. A condizione di prevenirla e curarla.

Come reagisce il corpo

La gotta è una malattia infiammatoria delle articolazioni che colpisce soprattutto l'alluce, più raramente le altre articolazioni come caviglie, ginocchia, mani, polsi e gomiti. La causa è un livello troppo elevato di acido urico (iperuricemia) nel sangue (oltre 60 mg/l), responsabile della formazione di cristalli. Ne consegue che l'articolazione e i tessuti circostanti si infiammano e si gonfiano molto dolorosamente dando luogo a quello che viene definito un attacco di gotta. Mentre le donne in menopausa non ne sono esenti, la gotta colpisce per l'80% gli uomini, generalmente a partire dai trent'anni. Se questa malattia è talvolta ereditaria, si osserva che da alcuni anni, un'alimentazione squilibrata, l'aumento della durata della vita, l'obesità, le malattie cardiovascolari, il diabete, alcuni farmaci così come i trattamenti chemioterapici sono responsabili del fortissimo aumento del numero di casi. Per prevenire problemi articolari e renali, occorre mettere rapidamente in atto un trattamento in caso di attacco acuto e un trattamento di fondo da seguire a lungo termine. Inoltre, degli esami clinici permetteranno di stabilire l'origine di questa iperuricemia, dovuta per esempio a un aumento della produzione di acido urico oppure a una cattiva eliminazione di quest'ultimo da parte dei reni.

Cosa potete fare

- Alimentazione ricca di carne, pesce o crostacei, birra (anche analcolica), superalcolici, bevande gassate ricche di fruttosio... sono tutti fattori di rischio che bisogna assolutamente ridurre per mantenere il livello di acido urico nel sangue al di sotto di 60 mg/l.
- Per evitare nuovi attacchi, seguite scrupolosamente il trattamento di fondo prescritto dal medico. È opportuno sapere che un eccesso di acido urico nel sangue favorisce la formazione di tofi, depositi di cristalli indolori ed evidenti (sul bordo esterno delle orecchie, su gomiti, dita...) così come, in particolare, la comparsa di insufficienza renale.
- In caso di attacco acuto, è indispensabile un trattamento entro le prime ore al fine di evitare un aumento della resistenza della gotta: riposo a letto, applicazione di compresse fredde, terapia farmacologica specifica...
- Da leggere: «Malattie reumatiche: gotta e pseudogotta». Questo opuscolo gratuito, edito dalla Lega svizzera contro il reumatismo, fornisce informazioni e consigli per prevenire e curare la gotta e la pseudogotta, una patologia articolare simile alla gotta. Da ordinare su www.rheumaliga-shop.ch o al numero 044 487 40 10.

Il consiglioplus

Oltre agli indispensabili trattamenti farmacologici, le medicine complementari rappresentano un valido aiuto per curare la gotta. Omeopatia durante e dopo un attacco o per drenare, olio essenziale (OE) di Gaultheria in gocce da massaggiare sulle articolazioni doloranti...

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio.

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

