

## **Dott. Massimiliano Molfetta**

---

medico chirurgo ~ specialista in chirurgia generale  
via Annibale De Lotto 34/a ~ San Vito di Cadore  
tel 0436890344 ~ cell. 330537056 ~ molfettamassimiliano@gmail.com

# IPERURICEMIA

## ALIMENTI CONSIGLIATI

- latte,yogurt,latticini e formaggi freschi e poco grassi(mozzarella,scamorza,fior di latte,fontina caciotta,bel paese,pastorello,robiolina),burro,uova
- pane,grissini,gallette,biscotti,fette biscottate
- pasta,riso( se in brodo con brodo vegetale o zuppa di verdura fresca)
- patate,carote,cavoli,sedano,rape,barbabietole,cicoria,coste,cetrioli,invidia,insalata riccia scarola,cipolle,fagiolini,zucchini,carciofi,finocchi,pomodori,lattuga,legumu freschi
- agrumi anche in spremuta
- pesche,albicocche
- marmellate,gelatine di frutta,miele
- olio d'oliva
- acque oligominerali e mediominerali alcaline

## ALIMENTI DA USARE CON MODERAZIONE

- carne di manzo,pollo,coniglio
- pesce magro (sogliola,nasello,dentice,triglia,branzino,spigola,orata,trota)
- fagioli secchi e freschi,carciofi sott'olio,sott'aceti,funghi freschi,conserven
- vini,the'caffè',infusi aromatici

## ALIMENTI PROIBITI

- animelle,cervella,fegato ,trippa,rognoni,carne di maiale,oca,anatra,selvaggina,cacciagione stagionata,piccione,carni grasse
- insaccati(salsicce,zampone,cotechino) e salumi vari
- pesci grassi(salmone,anguilla,palombo,tinca,carpa),pesci salati(aringhe,sardine ,acciughe stocafisso,baccala'),crostacei(aragosta,gamberi,scampi),molluschi(calamari,polipi,seppie)
- frutti di mare(ostriche,vongole.cozze),caviale
- alimenti conservati in genere
- brodi di carne,estratti di carne,carni in umido
- formaggi fermentati e piccanti(gorgonzola,pecorino,parmigiano,provolone) e ipergrassi (caciocavallo,mascarpone,gruviera,emmental)
- oli cucinati,grassi animali cotti e crudi(lardo e strutto)
- frittiture,salse piccanti,sughi con spezie e elementi molto aromatici,mostarda ,senape,zafferano
- lenticchie,piselli,spinaci,cavolfiore,asparagi,funghi secchi,tartufi,peperoni,melanzane
- frutta secca,castagne,datteri,frutti oleosi(noci,nocciole,mandorle)
- liquori,eccessi con alcoolici

# gotta - iperuricemia

La gotta e la iperuricemia sono derivate da turbe del metabolismo delle purine. Questi errori del metabolismo portano ad una iperproduzione di ac. urico o a una sua ridotta eliminazione o a entrambi i fenomeni. Ad una certa concentrazione l'ac. urico precipita formando cristalli e si può manifestare l'artrite gottosa, la formazione di "tofi", la calcolosi delle vie urinarie con le varie complicanze.

La dieta può influire su quella parte di ac. urico derivante dalle purine e dall'ac. urico introdotti con l'alimentazione. Quindi devono essere scelti alimenti poveri di purine ed ac. urico.

Inoltre la dieta deve essere ipocalorica ed ipolipidica per ottenere equilibrio del peso e dei parametri biochimici. Spesso, infatti, l'iperuricemia si accompagna all'obesità e ad altri disordini metabolici come l'ipercolesterolemia, l'ipertrigliceridemia, l'iperglicemia, l'ossaluria.

Le urine devono essere abbondanti e possibilmente alcaline.