

Malattie reumatiche

Gotta e pseudogotta



**Lega svizzera
contro il reumatismo**
Il movimento è salute



Artrite, artrosi, osteoporosi, dolori alla schiena e reumatismi delle parti molli sono le patologie reumatiche più frequenti. Esistono 200 diversi quadri clinici reumatici che interessano schiena, articolazioni, ossa, muscoli, tendini e legamenti.

Potrete trovare sul nostro sito tutte le informazioni concernenti le patologie reumatologiche, i mezzi ausiliari per le attività quotidiane e le varie offerte di corsi per potersi muovere allegramente in compagnia:

Lega svizzera contro il reumatismo

Tel. 044 487 40 00, info@rheumaliga.ch, www.reumatismo.ch

Sommario

I contenuti di questo opuscolo	2
La gotta, un'esperienza dolorosa	5
Cos'è la gotta?	5
Come ha origine la malattia?	7
I sintomi della gotta	11
Come si diagnostica la gotta?	13
Cause e fattori di rischio	14
Farmaci per il trattamento della gotta	17
Ridurre il rischio di gotta attraverso l'alimentazione	20
I trattamenti naturali contro la gotta	27
Come prevenire la gotta	32
Calcificazione delle articolazioni e dolore: la pseudogotta	33
Cos'è la pseudogotta?	33
Sintomi della pseudogotta	33
Cause della pseudogotta	36
Diagnosi e trattamento	38
Glossario	40
Lega svizzera contro il reumatismo	44
Mezzi ausiliari	45
Suggerimenti bibliografici	46
Indirizzi utili	47

2 I contenuti di questo opuscolo

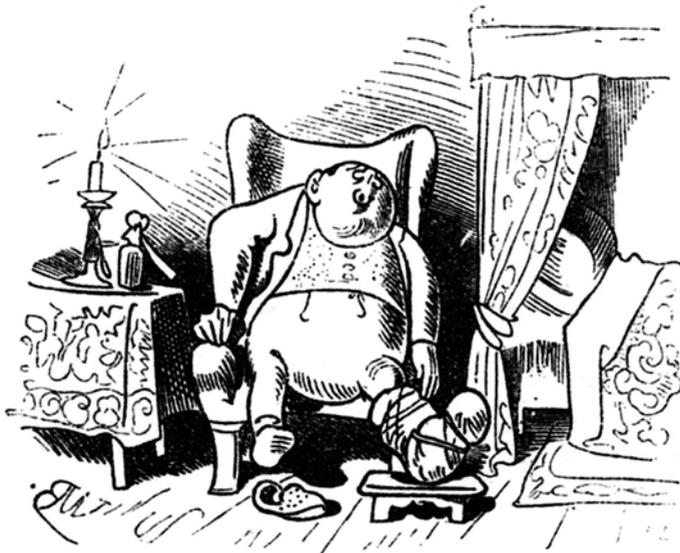
Esiste una vera e propria storia culturale della gotta, di cui fanno parte personalità come Alessandro Magno, i riformatori Lutero e Calvino, il Re Sole francese, Rubens, Goethe e Federico il Grande. Anche oggi, spesso le conferenze mediche sulla gotta cominciano con caricature storiche di questa patologia, che ritraggono uomini in sovrappeso o malati con piedi esageratamente gonfi. I numerosi riferimenti storici fanno però dimenticare alcuni (sorprendenti) fatti attuali:

- La gotta può colpire anche giovani uomini snelli e sportivi.
- Anche le donne possono ammalarsi di gotta, nonostante l'effetto protettivo degli estrogeni.
- Inoltre, con la diffusione del benessere, la gotta è diventata una patologia diffusa nella popolazione. È infatti significativo l'aumento di casi di gotta

anche in Cina e in paesi emergenti come India e Brasile.

Questo opuscolo ha lo scopo di illustrare il fenomeno della gotta in modo comprensibile anche per chi non dispone di competenze mediche. Nelle prossime pagine viene spiegato come si sviluppa la gotta e quali possibilità hanno i pazienti per influire sul decorso della malattia. La gotta è un segnale di allarme molto chiaro, che ci rende consapevoli delle nostre responsabilità nei confronti della nostra salute e ci sprona a ridurre il rischio attraverso il nostro stile di vita.

Oltre alla gotta, questo opuscolo tratta anche la pseudogotta per diversi motivi. Abbiamo infatti notato un crescente interesse per questa patologia e al telefono ci vengono poste domande sulla gotta e sulla pseudogotta con



la stessa frequenza. La gotta e la pseudogotta sono due malattie distinte, ma presentano così tante analogie che illustrarle nella stessa sede può aiutare a comprenderle meglio.

“La gotta è diventata una patologia diffusa nella popolazione.”

- Entrambe le patologie sono una forma di artrite.
- Entrambe causano forti dolori articolari.
- Entrambe vengono causate da depositi di cristalli nelle articolazioni.
- Entrambe si presentano con manifestazioni acute, caratte-

rizzate da attacchi dolorosi articolari di breve durata, i quali possono però anche cronicizzarsi.

La gotta interessa prevalentemente le articolazioni minori, mentre la pseudogotta in genere colpisce quelle più grandi, ma anche in questo caso non c'è una regola senza eccezioni.

Questo opuscolo ha lo scopo di fornirvi informazioni chiare e incoraggiarvi a diventare attivi. Abbiamo inoltre deciso di limitare l'uso di termini specialistici. Se doveste incontrare un termine di difficile comprensione, potete consultare il glossario a partire da pagina 42. Esso contiene la spiegazione di molti termini medici, alcuni dei quali potrebbero ricorrere nel corso delle visite mediche.

Vi auguriamo una buona lettura ricca di informazioni!

La vostra Lega svizzera contro il reumatismo

Nota: per una maggiore leggibilità, i termini al maschile come «paziente», «medico» e «nutrizionista» si riferiscono anche alla forma femminile.

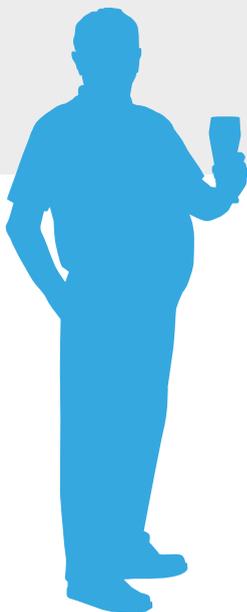
Cos'è la gotta?

La gotta è considerata una delle forme più dolorose di reumatismo. Come indicato dal suo nome scientifico (artrite urica) si tratta di un'inflammazione articolare (artrite) correlata a una sostanza che dovrebbe essere eliminata con l'urina: l'acido urico (urato).

La gotta è conosciuta sin dall'antichità e per secoli è stata considerata una malattia dei ricchi, che potevano permettersi di consumare tutti i giorni vino e carne. In effetti, l'alimentazione ha un ruolo importante nello sviluppo della gotta. Sovrappeso, vita sedentaria e un consumo di carne superiore ai 50 chili a persona all'anno, nella Svizzera dei giorni nostri, rendono la gotta una malattia reumatica molto diffusa.

Quota maschile: 80%

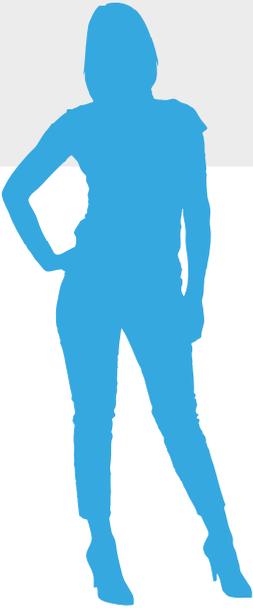
Con una percentuale dell'80%, la gotta è una patologia prevalentemente maschile. Di gotta si ammala circa il 3% degli uomini che raggiungono l'età pensionabile. Negli uomini dai 40 anni in su, la gotta rappresenta la più frequente patologia infiammatoria delle articolazioni. Mediamente la prima crisi acuta di gotta che colpisce un uomo avviene verso la mezza età (tra i 40 e i 45 anni). Le donne, al contrario, sono ampiamente immuni dalla gotta fino alla menopausa; gli ormoni sessuali femminili le proteggono infatti dalla patologia. La prima crisi acuta di gotta colpisce le donne mediamente nell'età che va dai 55 ai 60 anni.



Il classico paziente di gotta è uomo, nel fiore degli anni e non magro. Lo chiameremo Heinz (56). Da giovane Heinz era uno sportivo: giocava a calcio e andava in bicicletta. Oggi conduce una vita più tranquilla: gli piace guardare i programmi sportivi e rinfrescarsi con una birra. Il suo piatto preferito è la bistecca ai ferri. Per scoprire come Heinz può ridurre il rischio di sviluppare la gotta modificando la propria alimentazione, potete leggere da pagina 26.



La gotta può colpire anche persone completamente diverse. Elias (20) è snello, sportivo e orgoglioso dei suoi muscoli ben definiti. Un giorno viene svegliato da forti dolori al piede. La crisi acuta di gotta lo costringe a fare una lunga pausa dagli allenamenti. «Cosa? La gotta!?» chiedono i suoi colleghi della palestra, che si domandano se la causa sia un eccesso di proteine. Continua a pagina 16.



Jasmin (33) si è fatta convincere dalla sua migliore amica a fare una dieta estrema. Perde 15 chili in un tempo record, ma i forti dolori al ginocchio sinistro la costringono a smettere. «Non ho mangiato quasi niente» afferma Jasmin sorpresa. È proprio quello il problema. Il perché si trova a pagina 28.

Come ha origine la malattia?

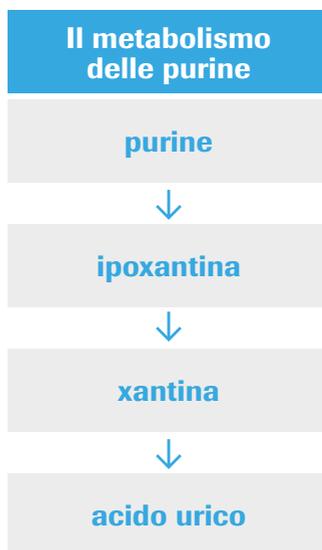
La prima crisi acuta di gotta si presenta senza preavviso ed è scioccante per chi la subisce. In realtà, la gotta si sviluppa lentamente passando inosservata fino alla goccia che fa traboccare il vaso, come una bella bevuta o un pasto molto ricco. I meccanismi biochimici che determinano l'insorgere della gotta e da cui derivano le misure utili per il trattamento della gotta ne sono la causa. I pazienti colpiti da gotta possono contribuire attivamente al proprio benessere, modificando il proprio stile di vita e, in particolare, l'alimentazione.

Purine assunte con l'alimentazione

Le purine hanno un ruolo fondamentale nell'insorgere della gotta. Le purine sono presenti in numerosi alimenti di origine vegetale e animale. Dal punto di

vista chimico, esse sono gli elementi costitutivi di determinate biomolecole: gli acidi nucleici. Di sicuro conoscete l'acido nucleico più comune: l'acido desossiribonucleico, indicato con l'abbreviazione italiana ADN o, più comunemente, DNA, dove la «A» sta per «acido». Inaspettatamente, l'argomento gotta ci porta a parlare della struttura basilare della vita. Le purine fanno parte del codice genetico, delle informazioni genetiche, del patrimonio genetico.

Tutte le cellule di un essere vivente hanno un nucleo che contiene il patrimonio genetico e, quindi, le purine. Quando mangiamo verdura, frutta, funghi, carne e pesce, assumiamo molte cellule vegetali e animali. Il processo digestivo scompone i nuclei di queste cellule, liberando le purine al loro interno. Attraverso la circolazione sangui-



gna, le purine entrano nell'organismo, dove vengono trasformate in acido urico tramite due intermedi (ipoxantina e xantina). È questo il passaggio fondamentale che porta al prodotto metabolico alla base della gotta.

Purine derivanti dalla scomposizione cellulare

Prima di proseguire, dobbiamo fare un'osservazione: il corpo umano è sottoposto a un costante processo di trasformazione. Tutti i giorni si formano milioni di nuove cellule, mentre quelle vecchie vengono scomposte. I nuclei di queste cellule vengono decomposti e in gran parte riciclati per la costituzione di nuove cellule. Le purine, quindi, non derivano solo dall'alimentazione, ma anche dalla scomposizione delle cellule del proprio organismo; inoltre, quando digiuniamo o assumiamo quantità estremamente minime di calorie, con la scomposizione cellulare vengono prodotte ancora più purine rispetto a periodi normali.

L'aumento del tasso uricemico

La quantità di purine è direttamente proporzionale alla quantità di acido urico. La situazione

diventa problematica quando la quantità di acido urico nel sangue supera il livello normale, che in un adulto sano è compreso tra i 180 e i 360 micromoli (μmol) di acido urico per ogni litro di sangue, che è equivalente a un valore di acido urico tra i 3 e i 6 mg per ogni decilitro di sangue. Se il tasso uricemico è nella norma, l'acido urico rimane in soluzione, circola senza problemi nel sangue e l'organismo riesce a eliminarlo. Invece, un tasso uricemico superiore ai 360 micromoli per litro di sangue ($> 6 \text{ mg/dl}$) corrisponde a un'iperuricemia, ovvero ad un innalzamento del tasso uricemico.

“ Di norma il livello di acido urico è compreso tra i 180 e i 360 $\mu\text{mol/l}$ di sangue.”



“ Le crisi acute di gotta possono verificarsi entro alcune ore.”

L'acido urico in eccesso inizia a cristallizzarsi e si accumula in diversi punti dell'organismo, per lo più nelle articolazioni, nelle borse sinoviali e nel tessuto connettivo vicino alle articolazioni. Gli affilati cristalli di acido urico (denominati anche cristalli di urato) irritano i tessuti causando infiammazioni e dolori, come se la carne venisse lacerata da pezzi di vetro. È così che si verifica una crisi acuta di gotta nel giro di qualche ora. Se il

tasso uricemico resta elevato, è inevitabile che seguano altri attacchi di gotta.

La gotta si ripercuote sui reni

Il prodotto finale del metabolismo delle purine pone l'attenzione su un organo di importanza vitale: i reni. I reni svolgono numerose funzioni, tra cui la principale è l'eliminazione dall'organismo dei prodotti finali del metabolismo (come l'acido urico) attraverso la produzione di urina. Tuttavia, questo organo non dispone di capacità infinite. I reni vengono danneggiati da un costante eccesso di acido urico. Quello che non riescono a filtrare dal sangue ed eliminare attraverso l'urina si accumula nei tessuti dei reni, ostruisce i piccoli canali e causa anche infiammazioni. Questa condizione danneggia i reni e ne riduce il rendimento, proprio come un sovraccarico da

metalli pesanti o medicinali nocivi per i reni.

I sintomi della gotta

La gotta non compare improvvisamente. La gotta si sviluppa da un maggior livello di acido urico nel sangue, la cosiddetta iperuricemia. Lo stadio precedente alla gotta non è una malattia vera e propria, ma un segnale di allarme che spesso viene scoperto casualmente in occasione delle analisi del sangue. Un elevato livello di acido urico significa che nel flusso sanguigno circolano più di 360 micromoli di acido urico per litro di sangue (> 6 mg/dl). Da questo valore l'acido urico può depositarsi in forma cristallina nelle articolazioni e nelle parti molli. Un valore di acido urico così elevato lo si riscontra in circa il 30% degli uomini (la quota per le donne è decisamente inferiore). Se il valore di acido urico supera i

540 micromoli per litro (> 9 mg/dl), una crisi acuta di gotta è inevitabile.

La crisi acuta di gotta

La gotta acuta è un'inflammazio-
ne molto dolorosa delle arti-
colazioni, che colpisce il paziente
soprattutto durante il sonno.

A esserne colpita più di frequen-
te è l'articolazione alla base
dell'alluce. L'articolazione e la
pelle circostante diventano
gonfie, molto arrossate ed estre-
mamente sensibili a tatto e
pressione. L'inflammazione può
estendersi alle guaine tenosi-
noviali e alle borse sierose.

Le cause scatenanti più frequenti
di una crisi acuta di gotta sono
collegate all'alimentazione: cene
abbondanti e ricche di carne,
eccessivo consumo di alcol, diete
estreme o cure dimagranti. Nei
pazienti ospedalizzati possono
verificarsi attacchi di gotta
dopo aver somministrato farmaci

diuretici. I diuretici possono
essere necessari per ridurre la
pressione del sangue o per
alleggerire la circolazione. Questi
farmaci, pur aumentando la
quantità di urina, non espellono
però una quantità maggiore
di acido urico.

La gotta cronica

In caso di alto livello di acido
urico, il paziente può accusare
dolori provocati dalla gotta a
ondate e a intervalli sempre più
brevi. Senza trattamento, questa
situazione può degenerare
in una gotta cronica, danneggiare
contemporaneamente le diverse
articolazioni e portare alla forma-
zione degli antiestetici noduli
gottosi, ovvero di innocui depositi
tondeggianti di cristalli di acido
urico nelle parti del corpo più
fredde, come il padiglione aurico-
lare, i gomiti, i piedi e le dita.
Inoltre, la gotta cronica può com-
portare depositi di acido urico

nei reni. I calcoli renali che vengono a formarsi possono infiammare la pelvi renale e causare coliche. Inoltre, la gotta cronica può degenerare in artrosi (cosiddetta secondaria).

Come si diagnostica la gotta?

Il primo stadio della gotta è facile da accertare. L'aumento del livello di acido urico (iperuricemia) è misurabile con un esame del sangue.

La gotta acuta viene diagnosticata dal medico attraverso un esame fisico e prendendo visione dell'anamnesi del paziente. La sintomatologia della gotta è per lo più chiara: gonfiore, arrossamento, dolori acuti e una forte limitazione della funzionalità dell'articolazione colpita.

La gotta può essere tutt'al più confusa con la pseudogotta



Crisi acute di gotta



Tofi gotosi alle dita



Distruzione articolare

(condrocalcinosi). Per individuare la patologia corretta (diagnosi differenziale) è possibile effettuare un prelievo nell'articolazione interessata e analizzare il liquido sinoviale in laboratorio. I cristalli di acido urico indicano la presenza della gotta, i cristalli di pirofosfato di calcio sono invece indicativi della pseudogotta. Al microscopio questi due tipi di cristalli sono facili da distinguere. Maggiori informazioni sulla pseudogotta sono disponibili da pagina 33.

In caso di gotta cronica, gli esami radiologici riescono a rendere visibili i danni a lungo termine delle articolazioni interessate.

Cause e fattori di rischio

Predisposizione genetica

Il rischio di essere colpiti dalla gotta dipende da fattori prevalentemente ereditari. Gran parte di chi è affetto da gotta evidenzia una predisposizione genetica a una ridotta eliminazione di acido urico, con una conseguente elevata concentrazione di acido urico nel sangue (iperuricemia).

Alimentazione

Una seconda importante causa della gotta è lo stile di vita del paziente. Un'alimentazione ricca di carne determina l'assunzione di livelli elevati di purine, mentre un consumo eccessivo di alcool riduce allo stesso tempo la capacità dei reni di scomporre l'acido urico. Alcuni dei classici fattori scatenanti di una crisi acuta di gotta durante la notte o al mattino presto sono il consumo eccessivo di alcolici la sera precedente e pasti con abbon-

Tabelle sulle purine

Le tabelle sulle purine indicano la quantità di purine o di acido urico contenute negli alimenti, nei prodotti finiti e nelle bevande. Queste tabelle sono disponibili nelle guide e su Internet, per esempio:

www.beobachter.ch/purine

danti quantità di carne, pesce e frutti di mare, che sono una tradizione nei giorni di festa. Questi alimenti sono molto ricchi di purine. Anche alcuni tipi di ortaggi causano l'assunzione di molte purine, mentre altri inibiscono l'eliminazione dell'acido urico, come l'acido ossalico contenuto negli asparagi.

La sindrome metabolica

La gotta primaria è causata da fattori genetici e dall'alimentazione. La gotta può però anche essere causata da un'altra malattia. Alcune delle malattie che possono causare la gotta (quindi denominata «secondaria») sono le patologie renali, la leucemia, i tumori e, in particolare, le malattie metaboliche che si combinano nella cosiddetta sindrome metabolica:

- obesità
- ipertensione
- disturbi del metabolismo lipidico
- disturbi del metabolismo degli zuccheri

Il 75% dei casi di gotta è legato alla sindrome metabolica. Essa è riconducibile a diverse mutazioni genetiche, ma è anche strettamente correlata allo stile di vita. Un'alimentazione scorretta e lo

Integratori alimentari e gotta

Proteine, proteine, proteine. I giovani culturisti che desiderano un corpo da sogno non si accontentano mai. Consumano quantità elevate di proteine animali ricche di purine e assumono integratori a base di proteine, creatina e altre sostanze che favorirebbero lo sviluppo dei muscoli. Tuttavia, l'organismo non è in grado di utilizzare l'eccesso di queste sostanze. Inoltre, i reni vengono sottoposti a un doppio stress: molto acido urico derivante dalle purine e molta urea proveniente dalle proteine. L'urea è il prodotto del metabolismo delle proteine e anch'essa deve essere filtrata dal sangue ed eliminata tramite l'urina. Negli sportivi ambiziosi come Elias, il sovraccarico dei reni può far aumentare il tasso uricemico e provocare una crisi acuta di gotta.



Elias (20)

scarso movimento aumentano il rischio per la salute. Le persone colpite hanno la possibilità di invertire la rotta perdendo peso, optando per un'alimentazione sana e aumentando l'attività fisica.

Effetto collaterale: crisi acuta di gotta

Infine, è importante anche segnalare che alcuni medicinali possono provocare una gotta acuta. Infatti, le sostanze medicinali che inibiscono la crescita cellulare e quindi utilizzate come chemioterapici (citostatici) distruggono molte cellule dell'organismo. La scomposizione di queste cellule libera grandi quantità di purine, che determinano un eccesso di acido urico e, nel caso peggiore, una crisi acuta di gotta. Anche i farmaci diuretici sopraccitati possono rappresentare un rischio perché aumentano la quantità di urina ma non l'eliminazione di acido urico, sulla quale

possono perfino avere un effetto inibitorio.

Farmaci per il trattamento della gotta

Il metodo più efficace per bloccare il dolore estremo provocato dalla crisi acuta di gotta consiste nel bloccare l'infiammazione dell'articolazione interessata. Per questo scopo esistono alcuni farmaci antinfiammatori che vengono in parte assunti oralmente, in parte iniettati direttamente nell'articolazione interessata (iniezione intrarticolare o infiltrazione).

Trattamento a breve termine della gotta

FANS

Buoni risultati si ottengono con i farmaci antireumatici non steroidei (FANS) con il principio attivo diclofenac (per es. Voltaren®). Questi esercitano un'azione tanto antinfiammatoria quanto antiodorifica.

Colchicina

La colchicina, il medicinale classico contro la gotta, è in realtà un veleno estratto dal colchico d'autunno (*Colchicum autumnale*). Questa sostanza agisce limitando fortemente la motilità delle cellule infiammatorie e può quindi abbreviare la gotta acuta.

Cortisone

I medicinali al cortisone possono essere un'alternativa, ma sono adatti prevalentemente per un trattamento a breve termine della gotta. In caso di attacco di gotta, il cortisone può essere iniettato come medicamento unico direttamente nelle articolazioni.

Creme antidolorifiche

Durante l'apice di una crisi acuta di gotta, quando è troppo doloroso toccare il punto infiammato, le creme antidolorifiche sono

poco utili. Tuttavia, non appena i dolori peggiori diminuiscono, applicare con delicatezza una crema antidolorifica può apportare sollievo, soprattutto in caso di gotta cronica.

Questi rimedi medicinali contro la gotta acuta combattono solo i sintomi. Per evitare altri attacchi di gotta è necessario agire sulla fase precedente alla gotta, cercando di ridurre la quantità di acido urico nell'organismo (riconoscibile dalla concentrazione di acido urico nel sangue) fino a raggiungere valori normali bassi. A tale scopo, è possibile assumere medicinali per agire sul metabolismo delle purine.

Trattamento a lungo termine della gotta

Allopurinolo

L'allopurinolo (per es. Zyloric®) ostacola la trasformazione di purine in acido urico con un inganno, per così dire. La sua struttura chimica assomiglia a quella dell'ipoxantina, ma non viene trasformato in acido urico. Di conseguenza, nell'organismo diminuisce la trasformazione della vera ipoxantina in acido urico. L'allopurinolo è adatto per il trattamento a lungo termine di una gotta cronica ed è generalmente ben tollerato.

Febuxostat

Anche il febuxostat (per es. Adenuric®) inibisce la trasformazione di purine in acido urico, ma ha un'azione più forte e selettiva rispetto all'allopurinolo. Il febuxostat è stato autorizzato da poco in Svizzera. Secondo alcuni studi, è adatto anche al

trattamento a lungo termine della gotta cronica e in genere è ben tollerato.

Il febuxostat e l'allopurinolo vengono denominati inibitori della xantina ossidasi. Hanno effetti collaterali simili. I più diffusi sono: disturbi della funzionalità epatica, diarrea, nausea, mal di testa e crisi acute di gotta all'inizio del trattamento. In rari casi, eruzioni cutanee possono verificarsi. A differenza dell'allopurinolo, il febuxostat può però essere assunto anche in presenza di insufficienza renale senza bisogno di cambiare il dosaggio.

Uricosurici

Il tasso uricemico può essere ridotto anche in altri modi. Gli uricosurici come il probenecid (per es. Santuril®) potenziano l'azione dei reni per rilasciare più acido urico nell'urina. Il losartan (per es. Cosaar®), che riduce la

pressione sanguigna, ha lo stesso effetto. Gli uricosurici hanno lo svantaggio di gravare sui reni, ragione per cui è importante bere contemporaneamente molta acqua, al fine di stimolare l'escrezione. Gli uricosurici non devono essere assunti in caso di reni danneggiati o di calcoli renali.

Ridurre il rischio di gotta attraverso l'alimentazione

Reumatismo e alimentazione è un tema polarizzante. Secondo la medicina convenzionale, per la maggior parte delle patologie non è stata dimostrata alcuna correlazione. La medicina complementare ne è sempre più convinta. C'è unanimità solo per quanto riguarda la gotta. Vi è un ampio consenso sul fatto che chi soffre di gotta possa influenzare positivamente la propria predisposizione alla gotta curando la qualità e la quantità dei

cibi e delle bevande. Chi soffre di gotta può, in una certa misura, ridurre il proprio tasso uricemico, limitare la frequenza degli attacchi di gotta e sostenere il trattamento medico della gotta.

A tale scopo, è utile attenersi alle seguenti regole alimentari aggiornate. Esse si basano sui dati ricavati da ricerche su ampia scala, svolte dal 2000 osservando migliaia di pazienti. Sulla base di questi dati sono stati rivisti gli obiettivi e i provvedimenti della classica dieta per la gotta. Oggi si considera che, in molti pazienti, la gotta non è l'unico problema di salute legato all'alimentazione. Oggi si evita anche di vietare in assoluto gli alimenti difficili da eliminare dalla dieta.





“ Chi soffre di gotta dovrebbe mangiare molta verdura e insalata. ”

Meno carne, pesce e interiora

Grandi porzioni di carne apportano quantità molto elevate di purine, che fanno schizzare in alto il livello di acido urico. Riducete pertanto il consumo di carne di muscolo, insaccati, brodo di carne, aspic, oltre che di pesce e frutti di mare. Le persone affette da gotta dovrebbero evitare assolutamente interiora come reni e fegato, indipendentemente che siano di suino,

manzo o vitello. In generale tali persone dovrebbero accontentarsi di piccole porzioni di carne (100 g al giorno) e preferire carne comparativamente a basso contenuto di purine, come le fettine di tacchino, la punta di petto di bovino o la lombata di capriolo.

Più latticini

Il consumo di latticini riduce il livello di acido urico. Il latte di mucca, di pecora e di capra è un secreto ghiandolare e proprio per questo è privo del nucleo cellulare dove sono presenti le purine. Privi di purine sono anche il burro, la panna, il kefir, la ricotta, lo yogurt naturale e il quark, mentre nei formaggi è presente una quantità di purine più o meno alta, a seconda del tipo di formaggio. I surrogati a base di mandorla, avena, riso o soia contengono diverse quantità di purine. Il tofu è considerato

povero di purine. Per quanto riguarda le uova, il tuorlo contiene purine, ma l'albume ne è privo.

Molta verdura

Le persone affette da gotta devono arricchire la loro dieta con grandi quantità di verdure e insalate. Gli alimenti a base vegetale contengono sostanze salutari come le proteine, le vitamine, i minerali e le fibre. Studi recenti dimostrano che le persone affette da gotta beneficiano anche di alimenti a base vegetale che nella tradizionale dieta per i malati di gotta erano vietati, come i legumi (piselli, fagioli, lenticchie), i funghi, gli spinaci e il cavolo. Secondo le conoscenze attuali, le maggiori quantità di purine contenute in questi ortaggi (indicate nelle tabelle sulle purine) non rappresentano un grande rischio. I benefici generali sulla salute degli alimenti vegetali prevalgono.

Attenzione ai dolci!

Il consumo di fruttosio aumenta il livello di acido urico. Le persone affette da gotta dovrebbero rinunciare a tutti i soft drink e alle limonate addolcite con fruttosio o saccarosio, ma anche a succhi di frutta come mosto dolce, succo d'arancia, frullati alla frutta o succhi multivitaminici. Anche la frutta fresca contiene fruttosio, ma al contempo anche preziose sostanze nutritive vegetali.

Cercate pertanto di trovare una giusta misura. Due porzioni di frutta al giorno (300 g al giorno) sono più che sufficienti. Particolarmente benefici (ma purtroppo non a buon mercato) sono i frutti di bosco. Evitate la frutta secca, soprattutto le «bombe di zucche-ro» come l'uva sultanina e i fichi.

Niente birra, poco vino

Il consumo esagerato di bevande alcoliche aumenta la produzione di acido urico e ne blocca l'elimi-

nazione. Le persone affette o predisposte alla gotta dovrebbero evitare completamente la birra e i superalcolici e limitare il consumo di vino. Coloro che bevono birra, ogni giorno 2 bicchieri di birra, aumentano il rischio di subire una crisi acuta di gotta del 200%. Il motivo alla base è che la purina è nel lievito, che nel processo produttivo mette in atto il processo di fermentazione (a proposito, anche nella birra analcolica). Gli effetti sono minori se si consuma del vino. Gli uomini possono bere ogni giorno al massimo 2 bicchieri di vino, le donne al massimo uno, senza aumentare significativamente il rischio di gotta.

Bere acqua

Bevete ogni giorno da due a tre litri d'acqua o tisane. Tutte le cellule del corpo hanno bisogno di un sufficiente quantitativo di liquidi per funzionare in modo



efficace, ma soprattutto le cellule dei reni, per filtrare l'acido urico dal sangue ed espellerlo attraverso l'urina. La secrezione viene favorita consumando tisane a base di piante officinali diuretiche (vedere pagina 29). I bevitori di caffè saranno contenti di sapere che la loro bevanda preferita ha effetti positivi sulla gotta. Studi internazionali mostrano che il caffè (normale e decaffeinato) riduce il livello di acido urico, a differenza del tè.

“È importante bere due o tre litri di acqua al giorno.”

Cambiamento di alimentazione in caso di gotta

Il cambiamento della dieta in caso di gotta non deve però focalizzarsi solo sulle purine. È anche importante rivedere il proprio consumo di alcool, assumere sufficienti quantità di bevande non zuccherate ed eliminare i chili di troppo con l'attività fisica e una dieta a contenuto calorico moderatamente ridotto.

Quasi nessun paziente affetto da gotta diventa vegetariano a causa delle purine contenute nella carne, e non è assolutamente necessario. Heinz è stato felice di sentire dal proprio nutrizionista che può scegliere tipi di carne relativamente poveri di purine, come le cosce di pollo (ma senza pelle!), le fettine di tacchino, la punta di petto di bovino, la lombata di capriolo o il coniglio.



Heinz (56)

Evitare il sovrappeso

Le persone in sovrappeso, affette da gotta, dovrebbero porsi l'obiettivo di perdere lentamente peso. L'obesità, inoltre, è uno dei rischi per la salute della sindrome metabolica. Questa condizione favorisce l'aumento del tasso uricemico e, quindi, del rischio di gotta. Le persone predisposte alla gotta tuttavia non possono assolutamente sottoporsi a diete ferree. I digiuni riducono in pochi giorni molte cellule muscolari e liberano quindi grandi quantità di nuclei cellulari e quindi di purine. Per il metabolismo non fa differenza se le purine giungono dall'alimentazione o dalla degradazione cellulare. Un eccesso di purine aumenta il livello di acido urico e può scatenare una crisi acuta di gotta.

Consulenza alimentare

Il tema dell'alimentazione è inesauribile e può confondere. Può essere utile rivolgersi a un nutrizionista qualificato. Con una prescrizione medica i costi per una consulenza dietetica sono coperti dall'assicurazione di base delle casse malati. L'Associazione Svizzera delle Dietiste-i (ASDD) vi aiuterà a trovare un centro di consulenza.

I trattamenti naturali contro la gotta

Prima dell'avvento della medicina moderna, per secoli i pazienti con gotta sono stati curati con metodi purificanti (salassi e lassativi) e piante medicinali. La medicina naturale tradizionale ammette questi metodi anche oggi come terapia contro la gotta, anche se per la medicina convenzionale la loro efficacia non è dimostrata.

Cura del digiuno in caso di gotta

Se l'apporto calorico scende sotto un determinato minimo, dopo tre giorni l'organismo avvia un programma di emergenza e inizia a coprire il proprio fabbisogno energetico riducendo la massa muscolare. Infatti, i muscoli consumano molta energia, perfino quando si muovono poco. Per questo le cellule dei muscoli ne risentono di più rispetto alle cellule adipose. Allo stesso tempo, in presenza di diete e digiuni tutti i processi metabolici vengono rallentati. Inoltre, chi digiuna riduce la propria attività fisica, determinando l'abbassamento della pressione sanguigna e una minore produzione di urina da parte dei reni. È così che si presentano contemporaneamente due fattori di rischio: la scomposizione cellulare libera più purine e i reni eliminano meno acido urico. In presenza di diete o digiuni estremi, anche donne sane come Jasmin (33) possono quindi ammalarsi di gotta.



Jasmin (33)

Piante medicinali

Per secoli la fitoterapia ha utilizzato diverse piante medicinali per il trattamento della gotta, anche se bisogna dire che la letteratura storica non distingue con chiarezza la gotta dalle altre forme di reumatismo. Secondo la medicina naturale moderna sono consigliabili infusi di piante medicinali con un effetto diuretico, depurativo per il sangue e antinfiammatorio.

Ci sono diverse altre discipline naturopatiche che offrono possibilità di trattamento contro la gotta acuta o cronica, come l'agopuntura, l'aromaterapia, l'omeopatia, la neuralterapia, l'autoemoterapia e molte altre. Tratarle tutte andrebbe al di là dell'ambito del presente opuscolo. Di seguito vengono invece illustrati alcuni rimedi casalinghi di efficacia comprovata.

Piante medicinali	diuretico	depurativo per il sangue	antinfiammatorio
Achillea		✓	✓
Angelica		✓	✓
Artiglio del diavolo			✓
Camomilla	✓	✓	✓
Equiseto dei campi	✓	✓	✓
Ginepro	✓	✓	
Glycyrrhiza	✓	✓	✓
Ortica	✓	✓	
Solidago	✓	✓	✓

Impacchi e compresse

Gli impacchi e le compresse, da soli, hanno un'efficacia ridotta, ma sono utili come integrazione della terapia medica o naturopatica e come prima misura in caso di una crisi acuta di gotta. La regola d'oro è: impacchi freddi in caso di gotta acuta, compresse calde in caso di gotta cronica. Gli impacchi freddi sono ambivalenti. Il raffreddamento può attenuare l'infiammazione e lenire il dolore, ma può nel contempo favorire la cristallizzazione di ulteriore acido urico.

Per contro, in caso di gotta cronica le compresse calde aiutano a sciogliere i depositi di acido urico cristallizzati nell'articolazione. Tuttavia il calore può anche peggiorare l'infiammazione. Alla persona colpita non resta che sperimentare l'uso degli impacchi caldi e freddi. Starà alla persona stessa capire quale dei due

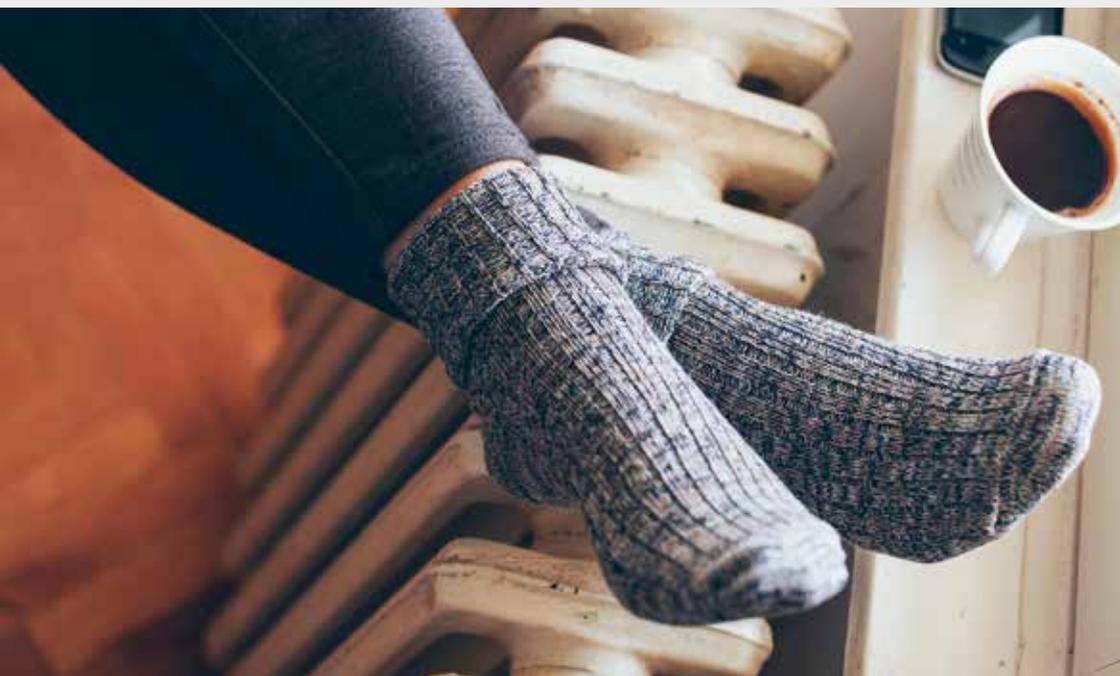
rimedi è più efficace. L'effetto rinfrescante lo si ottiene applicando impacchi di quark, di aceto o di argilla.

Calore

I piedi sono solitamente un po' più freddi rispetto al resto del corpo, soprattutto in caso di scarso movimento. Proprio per questo motivo molte crisi acute di gotta interessano l'articolazione prossimale dell'alluce. È possibile prevenire la gotta acuta indossando in inverno calze pesanti e calzature calde e concedendosi regolarmente un pediluvio caldo (massimo 37 °C) per stimolare la circolazione.

Regolazione dell'equilibrio acido-basico

Un altro rimedio casalingo consiste nell'assunzione regolare di soda (idrogenocarbonato di sodio o bicarbonato di sodio). Il sodio sposta l'equilibrio acido



dell'urina dalla normale zona acida (pH tra 5 e 6) alla zona basica (pH > 7). Riducendo il contenuto di acido, l'urina riesce ad assorbire e quindi a espellere una maggiore quantità di acido urico. Il livello di acidità o di basicità dell'urina può essere controllato mediante le apposite strisce indicatrici disponibili in farmacia.

“ In inverno, indossare calze spesse e scarpe calde può prevenire una gotta acuta. ”

Come prevenire la gotta

La predisposizione alla gotta è congenita. La tendenza a un livello maggiore di acido urico può essere ereditata. Sapete di vostri parenti che hanno un livello più elevato di acido urico (iperuricemia)? Oppure avete genitori, nonni, zii o zie che sono affetti da gotta? In tal caso è necessario correre ai ripari: parlatene con il vostro medico di famiglia e chiedetegli di misurare il vostro livello di acido urico.

Se l'esame del sangue rivela valori di acido urico particolarmente elevati, si raccomanda di ridurre il proprio rischio di contrarre la gotta modificando le proprie abitudini alimentari e facendo attenzione al bere. Queste regole valgono anche in caso di modifica delle abitudini alimentari dopo una crisi acuta di gotta, vedere da pagina 20 a 27.

Se si considerano gli altri fattori di rischio che causano la gotta, i pazienti potrebbero e dovrebbero fare ancora di più. Le persone in sovrappeso dovrebbero dimagrire, ma escludendo assolutamente diete estreme o digiuni. Si raccomanda un'alimentazione equilibrata e una graduale riduzione delle calorie, aumentando al contempo l'assunzione di liquidi e svolgendo una moderata attività fisica. Le persone con una predisposizione alla gotta dovrebbero anche tenere sotto controllo un'eventuale ipertensione o un eccesso di colesterolo.

Cos'è la pseudogotta?

La pseudogotta (o condrocalcinosi) causa disturbi delle articolazioni simili alla gotta. Similmente alla gotta, i dolori si presentano in forma acuta, con attacchi recidivanti e possono però diventare cronici. Inoltre, come per la gotta, le infiammazioni causano danni permanenti alle articolazioni.

A differenza della gotta, tuttavia, la pseudogotta non viene causata da affilati cristalli di acido urico, ma da accumuli di cristalli di pirofosfato di calcio (CPP). Per dirlo in altre parole: la pseudogotta causa la calcificazione delle articolazioni. Questa patologia ha quindi un'origine completamente diversa dalla gotta e non ha nulla a che fare con il tasso uricemico o la sindrome metabolica.

La pseudogotta colpisce soprattutto soggetti in età avanzata: il

6% dei pazienti ha tra i 60 e i 70 anni, mentre il 30% ha più di 80 anni. Le donne sono più colpite degli uomini. Dopo i 60 anni, l'incidenza tra le donne è cinque volte maggiore rispetto agli uomini.

La pseudogotta si presenta spesso in concomitanza all'artrosi dovuta all'età ed è quindi difficile da distinguere.

Sintomi della pseudogotta

La pseudogotta (condrocalcinosi) si sviluppa per un periodo piuttosto lungo prima che comincino a presentarsi i primi sintomi. Quando l'articolazione inizia a far male, la calcificazione è spesso in uno stadio molto avanzato. Ciò significa che la cartilagine dell'articolazione è stata danneggiata dagli accumuli di cristalli di pirofosfato di calcio, che hanno agito come carta vetrata. Possono quindi presentarsi dolori,

gonfiori e altri disturbi. Tuttavia, non tutti i depositi di calcio provocano dolore: alcuni pazienti non presentano sintomi nonostante la presenza di calcificazioni.

La crisi acuta di pseudogotta

La manifestazione acuta della pseudogotta assomiglia a una crisi acuta di gotta: le articolazioni colpite (una o più) si infiammano, si gonfiano e provocano dolore. I sintomi acuti diminuiscono in genere nel giro di un paio di giorni, ma possono durare anche per quattro settimane al massimo. In assenza di un trattamento idoneo, la crisi acuta tornerà a presentarsi in un momento successivo.

L'attacco di pseudogotta

In alcuni casi, la pseudogotta si evolve in modo più lento. La pseudogotta deve essere tenuta

sotto osservazione anche in caso di un decorso lento, in cui le fasi asintomatiche possono alternarsi ad attacchi della durata di alcune settimane o addirittura mesi.

La pseudogotta cronica

La pseudogotta può anche avere un decorso cronico. In questo caso i dolori sono più lievi rispetto a una crisi acuta di gotta, ma comportano gravi limitazioni nei movimenti e nelle attività quotidiane, soprattutto se ad essere colpita è l'articolazione della mano. I sintomi di una pseudogotta cronica possono essere anche quelli di un'artrite reumatoide e interessare più frequentemente colpita da questi sviluppi è quella del ginocchio. I pazienti colpiti da pseudogotta cronica presentano spesso anche attacchi febbrili ricorrenti e un senso di malessere generale.



Condrocalcinosi al di fuori delle articolazioni

Gli accumuli di cristalli di pirofosfato di calcio interessano per lo più il tessuto cartilagineo delle articolazioni. È però importante sapere che le calcificazioni possono interessare anche le parti molli non facenti parte delle articolazioni, ovvero tendini, legamenti e dischi intervertebrali.

“ La pseudogotta ha un’incidenza maggiore nelle donne.”

Cause della pseudogotta

I disturbi del metabolismo del calcio possono causare depositi di calcio nelle articolazioni, ma non tutti i casi di pseudogotta sono riconducibili a questa causa. Spesso non è possibile verificare e spiegare la causa dello sviluppo di una pseudogotta primaria (soprattutto negli anziani). Al contrario, la pseudogotta secondaria si sviluppa in seguito a determinate malattie metaboliche, che possono presentarsi già all'inizio dell'età adulta. Molte malattie metaboliche causano gravi disturbi e, se non trattate tempestivamente, possono provocare importanti complicazioni a carico di cuore, fegato, ossa e altri organi. L'elenco seguente di cause della pseudogotta secondaria fornisce una breve panoramica, ma non è del tutto esaustivo.

Iperfunzione della paratiroide

Una proliferazione cellulare (benigna) della paratiroide è una causa piuttosto frequente della pseudogotta secondaria. Questo problema è causato dalla produzione eccessiva di paratormone da parte delle cellule tumorali. Tale processo è alla base dell'aumento del contenuto di calcio nella circolazione sanguigna (ipercalcemia). Da un lato, l'ipercalcemia danneggia i reni e causa depositi di calcio nelle articolazioni e nelle parti molli, dall'altro, provoca la decalcificazione delle ossa.

Emocromatosi

Anche l'emocromatosi può essere la causa della pseudogotta. L'emocromatosi è una malattia genetica che provoca l'accumulo di ferro nel fegato, nelle articolazioni, nel pancreas e in altri organi. La causa è l'as-

sorbimento eccessivo di ferro nell'intestino tenue. Il pericolo maggiore è il possibile sviluppo di una cirrosi epatica (con le relative conseguenze), nonché di una cardiomiopatia.

“ Alcune malattie del metabolismo possono causare la pseudogotta. **”**

Carenza di magnesio

Un'altra patologia di base che può causare la pseudogotta è la carenza cronica di magnesio derivante da un insufficiente assorbimento di magnesio nell'intestino o nei reni. La causa è un disturbo ereditario del metabolismo del fosfato e del magnesio.

Malattia di Wilson

La malattia di Wilson è una rara patologia che può provocare una pseudogotta secondaria. L'organismo dei soggetti colpiti non è in grado di eliminare a sufficienza il rame assunto con l'alimentazione. Ne conseguono accumuli di rame nel fegato e in altri organi.

→ Nota importante:

Nei soggetti sotto i 60 anni colpiti da pseudogotta è opportuno effettuare una ricerca di eventuali malattie metaboliche.

Alterazioni articolari

Infine, anche eventuali anomalie articolari possono favorire l'insorgere della pseudogotta. Queste anomalie possono essere congenite o causate da un incidente o da un'operazione. Tali alterazioni articolari includono anche le deformazioni causate da un'inflammatione cronica delle articolazioni (artrite).

Diagnosi e trattamento

La pseudogotta causa la calcificazione delle cartilagini articolari. I reumatologi esperti sono in grado di riconoscere i cristalli di pirofosfato di calcio già con un semplice esame ecografico.

Gli esami radiologici convenzionali permettono poi di confermare la diagnosi con certezza.

Nelle radiografie, le calcificazioni appaiono sotto forma di righe fini disposte longitudinalmente alle ossa. Un'altra possibilità diagnostica è quella di effettuare un prelievo di liquido sinoviale nelle articolazioni colpite. Il pirofosfato di calcio (CPP) può essere infatti individuato nella sinovia effettuando un esame al microscopio.

Forme di trattamento

Le terapie utilizzate per la pseudogotta e la gotta sono molto diverse. Il rischio di gotta, infatti, può essere contrastato in diversi

modi, per esempio assumendo medicinali per abbassare il tasso uricemico nel sangue, modificando la dieta e, in caso di obesità, perdendo peso. Per la pseudogotta, invece, le opzioni disponibili sono poche. Inoltre, non ci sono raccomandazioni di validità generale per la prevenzione della pseudogotta.

Medicamenti per combattere i sintomi

È difficile interrompere l'accumulo di pirofosfato di calcio. La strategia principale della terapia per la pseudogotta consiste quindi nel bloccare il meccanismo dell'infiammazione attraverso i farmaci. Di norma, per combattere l'infiammazione e i dolori si impiegano farmaci antireumatici non steroidei (FANS).

Altre misure

In caso di una crisi acuta di pseudogotta, si consiglia di raffreddare le articolazioni colpite. Può apportare sollievo anche l'aspirazione dell'accumulo di liquido sinoviale da parte del medico per mezzo di una puntura articolare (questo prelievo è inoltre utile ai fini della diagnosi). Se la pseudogotta è diventata cronica, è invece opportuno applicare del calore. Se l'articolazione è stata gravemente danneggiata dalla calcificazione, il chirurgo può tentare di rimuovere la guaina interna dell'articolazione interessata dall'infiammazione cronica.

Se la pseudogotta si è sviluppata in seguito a un'altra patologia, è necessario trattare quest'ultima per impedire la cronicizzazione della pseudogotta. È questo il caso sia dei disturbi genetici del metabolismo, sia delle anomalie articolari.

Cosa fare in caso di pseudogotta acuta?

- Alleggerire l'articolazione colpita, farla riposare e raffreddare con ghiaccio.
- Rivolgersi a un medico.

Acido urico

L'acido urico è il prodotto finale del metabolismo delle purine ed è la sostanza che può provocare la gotta. Gli accumuli di cristalli di acido urico nelle articolazioni sono la causa dei forti dolori caratteristici della gotta.

Artrite

Termine collettivo che indica tutte le forme infiammatorie di reumatismo. Sia la gotta che la pseudogotta sono classificate tra le malattie artritiche.

Artropatia da cristalli

Nome scientifico che indica patologie a carico delle articolazioni in cui gli accumuli di cristalli di prodotti del metabolismo provocano disturbi. Sia la gotta che la pseudogotta sono classificate tra le artropatie da cristalli.

Artrosi

Usura articolare che si presenta per lo più dopo i 40 anni. Il 90% delle persone con più di 65 anni soffre di artrosi. La condrocalcinosi (pseudogotta) cronica provoca l'artrosi.

Calcio

Il calcio (proveniente dall'alimentazione) viene assimilato dall'intestino, immagazzinato nelle ossa ed eliminato dai reni. I disturbi del metabolismo del calcio provocano la formazione di depositi di cristalli di pirofosfato di calcio (CCP) nelle articolazioni. Questi depositi causano i disturbi della condrocalcinosi (pseudogotta).

Citostatici

Sostanze naturali o sintetiche che inibiscono la crescita cellulare. I citostatici vengono utilizzati in chemioterapia perché combattono le cellule cancerose.

Cristalli di urato

L'urato non è altro che l'acido urico. I cristalli di urato, quindi, sono cristalli di acido urico.

Diuretici

Farmaci che incrementano la quantità di urina. Tuttavia, maggiori quantità di urina non comportano l'eliminazione di maggiori quantità di acido urico. Per questo motivo, i diuretici possono provocare una crisi acuta di gotta.

Enzima

Gli enzimi sono molecole (per lo più proteiche) che accelerano e comandano le reazioni biochimiche. Essi svolgono quindi una funzione importante nel metabolismo.

FANS

Abbreviazione comune per farmaci antireumatici non steroidei. Si tratta di farmaci antinfiam-

matori e analgesici utilizzabili per tutte le forme di reumatismo infiammatorio, quindi anche per la gotta e la pseudogotta. I FANS impediscono che determinati enzimi formino le molecole segnale, necessarie per lo svolgimento di una reazione infiammatoria.

Ipercalcemia

Elevata concentrazione di calcio nel sangue, provocata per es. da un'iperfunzione della paratiroidi. L'ipercalcemia può causare una pseudogotta (secondaria).

Iperuricemia

Stadio precedente alla gotta, aumento del tasso uricemico nel sangue. Fino al 30% degli uomini adulti presenta un'iperuricemia.

Ipoxantina

Stato intermedio importante nel metabolismo della purina,

durante il quale la purina viene trasformata in acido urico.

Metabolismo

Il termine «metabolismo» indica tutti i processi chimici in un essere vivente. Attraverso questi processi, l'organismo trasforma le sostanze chimiche in diversi modi. Il metabolismo delle purine ha un ruolo fondamentale nella gotta. Tramite due passaggi intermedi (ipoxantina e xantina), le purine vengono trasformate («metabolizzate») in acido urico, che viene poi eliminato dall'organismo.

Parti molli

Tutte le strutture non ossee dell'apparato locomotore umano. Le parti molli includono muscoli, tendini, legamenti, borse sinoviali, tessuti adiposi, tessuto connettivo, nervi e vasi.

Podagra

Manifestazione di gotta acuta che interessa l'articolazione prossimale dell'alluce.

Purine

Le purine sono elementi costitutivi dell'acido desossiribonucleico (DNA) e fanno quindi parte del patrimonio genetico presente nel nucleo delle cellule. Le purine entrano nella circolazione sanguigna attraverso l'alimentazione e la scomposizione cellulare e vengono trasformate in acido urico. L'eccesso di acido urico causa una crisi acuta di gotta. Chi soffre di gotta trae beneficio da un'alimentazione povera di purine.

Sindrome metabolica

Nome collettivo che indica i seguenti quattro fattori di rischio per la salute: obesità, ipertensione, disturbi del metabolismo lipidico e disturbi del meta-

bolismo degli zuccheri (diabete mellito di tipo 2). Il 75% dei casi di gotta è legato a una sindrome metabolica.

Tofi gottosi

I tofi gottosi sono piccoli depositi sferici di cristalli di acido urico localizzati nei punti più freddi del corpo, come padiglioni auricolari, piedi, gomiti e dita. I tofi gottosi non provocano dolore. Sono antiestetici ma innocui.

Uricosurici

Farmaci che promuovono l'eliminazione dell'acido urico da parte dei reni.

Xantina

Stato intermedio del metabolismo della purina, durante il quale la purina viene trasformata in acido urico.

44 **Lega svizzera contro il reumatismo**

La Lega svizzera contro il reumatismo è composta da 20 leghe cantonali contro il reumatismo e sei organizzazioni nazionali dei pazienti; le sue attività sono rivolte ai pazienti affetti da reumatismi, ai loro familiari e alle persone interessate.

La Lega svizzera contro il reumatismo vi offre:

- Corsi di movimento in palestra o in piscina
- Mezzi ausiliari e pubblicazioni
- Consulenza, informazione e formazione per pazienti e professionisti
- Prevenzione e promozione della salute

Per maggiori informazioni potete consultare il portale della Lega svizzera contro il reumatismo **www.reumatismo.ch**, oppure telefonarci al numero **tel. 044 487 40 00**.

Preparare le verdure senza affaticare le articolazioni

Le impugnature dei coltelli consentono alla mano di assumere automaticamente una postura che preserva le articolazioni e riduce lo sforzo.

Lunghezza lama: 12 cm
(Art. n. 6901) CHF 27.10

Lunghezza lama: 15 cm
(Art. n. 6902) CHF 34.30



Risparmiare forza per aprire le bottiglie

Con l'apribottiglie «Big Up» aprirete le bottiglie in PET e in vetro, difficili da aprire, senza fare grande sforzo.

(Art. n. 6305) CHF 15.80

Scoprite tutti i nostri prodotti su:
www.rheumaliga-shop.ch

Ordinazioni:
Tel. 044 487 40 10
info@rheumaliga.ch

Mezzi ausiliari – Piccoli aiuti per grandi risultati

Catalogo (It 003) gratuito



Artrosi

Opuscolo (It 301)
gratuito

Alimentazione

Libro (It 430)
CHF 15.00

Sport per principianti e non

Opuscolo (It 3013)
gratuito

Una manciata di consigli

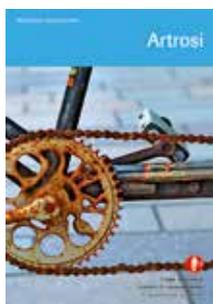
Capire il reumatismo della mano,
trattarlo, prevenirlo
Opuscolo (It 1050)
gratuito

Per piedi sani

Esercizi, consigli e informazioni
Opuscolo (It 1040)
gratuito

Rivista forumR

Edizione singola (CH 304)
gratuito



Lega svizzera contro il reumatismo

Josefstrasse 92, CH 8005 Zurigo

Tel. 044 487 40 00, fax 044 487 40 19

info@rheumaliga.ch, www.reumatismo.ch

Ordinazioni: tel. 044 487 40 10

Leghe cantionali contro il reumatismo

Appenzello Esterno e Interno,

tel. 071 351 54 77, info.ap@rheumaliga.ch

Argovia, tel. 056 442 19 42, info.ag@rheumaliga.ch

Basilea-Campagna e Città,

tel. 061 269 99 50, info@rheumaliga-basel.ch

Berna, tel. 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

Friburgo, tel. 026 322 90 00, info.fr@rheumaliga.ch

Ginevra, tel. 022 718 35 55, laligue@laligue.ch

Giura, tel. 032 466 63 61, ljcr@bluewin.ch

Glarona, tel. 055 610 15 16 e 079 366 22 23, rheumaliga.gl@bluewin.ch

Lucerna e Untervaldo, tel. 041 377 26 26, rheuma.luuw@bluewin.ch

Neuchâtel, tel. 032 913 22 77, info.ne@rheumaliga.ch

Sciaffusa, tel. 052 643 44 47, rheuma.sh@bluewin.ch

Soletta, tel. 032 623 51 71, rheumaliga.so@bluewin.ch

S. Gallo, Grigioni e Principato del Liechtenstein,

Segretariato: tel. 081 302 47 80, info.sggrfl@rheumaliga.ch

Consulenza sociale: tel. 081 511 50 03, info.sggrfl@rheumaliga.ch

Ticino, tel. 091 825 46 13, info.ti@rheumaliga.ch

Turgovia, tel. 071 688 53 67, info.tg@rheumaliga.ch

Uri e Svitto, tel. 041 870 40 10, rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch

Vallese, tel. 027 322 59 14, vs-rheumaliga@bluewin.ch

Vaud, tel. 021 623 37 07, info@lvr.ch

Zugo, tel. 041 750 39 29, rheuma.zug@bluewin.ch

Zurigo, tel. 044 405 45 50, admin.zh@rheumaliga.ch

Associazione Svizzera delle-dei Dietiste-i ASDD

Altenbergstrasse 29, Casella postale 686, 3000 Berna 8

Tel. 031 313 88 70, service@svde-asdd.ch, www.svde-asdd.ch

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Schwarztorstrasse 87, Casella postale, 3001 Berna

Tel. 031 385 00 00, info@sge-ssn.ch, www.sge-ssn.ch

Avenue de la Gare 52, 1003 Lausanne

Tel. 079 954 89 62, info@sge-ssn.ch, www.sge-ssn.ch

**Sostenete il lavoro della Lega svizzera contro
il reumatismo con una donazione!
Grazie.**



Conto postale
IBAN CH29 0900 0000 8000 0237 1

Banca UBS Zurigo
IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F

Impressum

Autore – Patrick Frei, Lega svizzera contro il reumatismo

Revisione

Prof. Dr. med. Burkhard Möller, Ospedale universitario di Berna

Dr. med. Thomas Langenegger, Ospedale cantonale Zugo, Baar

Revisione della traduzione in italiano – Dr. med. Nicola Keller,

Morbio Inferiore

Direzione – Marina Frick, Lega svizzera contro il reumatismo

Realizzazione – Oloid Concept GmbH, Zurigo

Documentazione fotografica

frontespizio: © Marcus Lindstrom / istockphoto.com

P. 3: «Der neidische Handwerksbursche» di Wilhelm Busch

P. 10: © Patrik Naumann / photocase.de

P. 22: © Philou73 / istockphoto.com

P. 25: © daniel.schoenen / photocase.de

P. 31: © anandaBGD / istockphoto.com

P. 35: © mediaphotos / istockphoto.com

Editore – © Lega svizzera contro il reumatismo, seconda edizione 2017

Ben consigliato

Ordino i seguenti articoli:

- Artrosi**
Opuscolo (It 301) gratuito
- Alimentazione**
Libro (It 430) CHF 15.00
- Una manciata di consigli**
Opuscolo (It 1050) gratuito
- Per piedi sani**
Opuscolo (It 1040) gratuito
- Rivista forumR**
Edizione singola (CH 304) gratuito
- Gutes tun, das bleibt (solo in tedesco)**
Guida al testamento (D 009) gratuito
- Mezzi ausiliari – Piccoli aiuti per grandi risultati**
Catalogo (It 003) gratuito
- Apribottiglie Big Up**
(Art. n. 6305) CHF 15.80
- Coltello da cucina 12 cm** **Coltello da cucina 15 cm**
(Art. n. 6901) CHF 27.10 (Art. n. 6902) CHF 34.30

- Desidero sostenere le attività della Lega svizzera contro il reumatismo. Vi prego di inviarmi ulteriori informazioni.
- Vorrei iscrivermi alla Lega contro il reumatismo. Vi prego di contattarmi.

Numero telefonico

E-Mail

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

B

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale risposta
Envoi commercial-réponse

Mittente

Nome / Cognome

Via / N.

NPA / Località

Data / Firma

Lega svizzera
contro il reumatismo
Josefstasse 92
8005 Zurigo



**PER IL
NOSTRO PROSSIMO
OPUSCOLO GRATUITO**

SMS al 488:
give rheumaliga 5

Anche 5 franchi sono
utili per farci continuare
a offrire gratuitamente
i nostri opuscoli.

Società
Svizzera di
Reumatologia 

www.rheuma-net.ch

It 331 / 2'000/OD/06.2017

I vostri esperti di
patologie reumatiche

Lega svizzera
contro il reumatismo
Josefstrasse 92
8005 Zurigo

Tel. 044 487 40 00
Fax 044 487 40 19
info@rheumaliga.ch
www.reumatismo.ch



**Lega svizzera
contro il reumatismo**
Il movimento è salute