

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica			
	ACIDO URICO			
47	Corriere della Sera	05/10/2014	<i>CONTROLLARE I VALORI DELL'ACIDO URICO AIUTA A PROTEGGERE IL CUORE E I VASI (E.Meli)</i>	2
47	Corriere della Sera	05/10/2014	<i>I CRISTALLI DI "URATO" CHE SI DEPOSITANO NELLE ARTICOLAZIONI (A.v.)</i>	3
47	Corriere della Sera	05/10/2014	<i>UN PARAMETRO CHE COMUNQUE VA CONSIDERATO INSIEME ATUTTI GLI ALTRI FATTORI DI RISCHIO (A.v.)</i>	4

Controllare i valori dell'acido urico aiuta a proteggere il cuore e i vasi

Il suo livello nel sangue sta acquisendo importanza per la prevenzione

Tutti sanno che per guardarsi da infarti e ictus bisogna tenere sotto controllo la pressione, il colesterolo, la glicemia. Nessuno finora aveva mai sospettato che anche l'acido urico potesse essere un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari: ignorato dai più, noto soltanto a chi soffre di gotta, è invece un nuovo nemico per cuore e vasi che dovremmo tutti imparare a conoscere.

Le ricerche che puntano il dito contro questa sostanza negli ultimi anni si sono accumulate e ormai gli esperti non hanno più dubbi: l'eccesso di acido urico nel sangue, ovvero l'iperuricemia, è corresponsabile di circa il 40 per cento di tutti gli infarti che si registrano ogni anno in Italia.

Per questo è al via il progetto Medico amico del Sindacato nazionale autonomo medici italiani (Snam): l'obiettivo è far sì che la gente inizi almeno a sentir parlare di acido urico e decida di misurarlo, visto che il test sul sangue è semplice ed economico e che le stime parlano di almeno 13 milioni di italiani con l'uricemia troppo alta. «Se per strada chiedessimo alle persone i valori di pressione, uno su due saprebbe indicarli, il 20 per cento sarebbe in grado di dire i propri livelli di colesterolo,

ma meno di due su cento si rivelerebbero a conoscenza dell'uricemia — osserva Claudio Borghi, del Dipartimento di Medicina interna, dell'invecchiamento e malattie nefrologiche dell'Università di Bologna —. Eppure, l'eccesso di acido urico è un fattore di rischio perfino più "pesante" delle alterazioni dei lipidi nel sangue».

Gli studi scientifici hanno, ad esempio, verificato che l'iperuricemia aumenta fino al 26 per cento il rischio di mortalità per cause cardiovascolari e del 22 per cento l'eventualità di un ictus, triplica il pericolo di diabete e ha effetti negativi sia sulla pressione arteriosa che sulla funzionalità dei reni.

Non è un caso, perciò, che i malati di gotta, che hanno un'iperuricemia assai elevata, abbiano una probabilità parecchio più alta del normale di andare incontro a infarti e diabete. «I meccanismi del danno da acido urico sono numerosi — interviene Angelo Testa, presidente Snam —. I cristalli di urato, ad esempio, possono depositarsi sulla parete delle arterie creando piccole "asperità" su cui poi si depone il colesterolo, dando luogo a placche aterosclerotiche».

«Inoltre, — aggiunge Borghi — i processi biochimici di sintesi dell'acido urico portano alla formazione di una grossa quantità di radicali che favoriscono l'ossidazione,

alterando la funzionalità della parete dei vasi e rendendoli perciò più suscettibili all'aterosclerosi». L'eccesso di acido urico, inoltre, è legato a doppio filo alla sindrome metabolica, il complesso di anomalie del metabolismo che si manifesta con sovrappeso, resistenza all'insulina, colesterolo e trigliceridi oltre i limiti e pressione alta: si è infatti verificato che l'acido urico promuove alterazioni infiammatorie sulle cellule di grasso che preludono alla comparsa di obesità e diabete, mentre l'iperinsulinemia tipica della sindrome metabolica riduce l'escrezione di acido urico dai reni favorendone perciò la deposizione.

Un circolo vizioso insomma, in cui una sola cosa pare certa: è bene sapere quanto acido urico abbiamo in circolo e tenerlo basso. «La soglia attuale è fissata in 6 milligrammi per decilitro di sangue: oltre i 6,5 sappiamo che gli urati possono iniziare precipitare dando avvio alla gotta — spiega Borghi —. Sembra però che per il rischio cardiovascolare il valore limite debba essere un po' abbassato, attorno a 5,5 mg/dl: già a questi livelli, infatti, la probabilità di aterosclerosi cresce, soprattutto nei pazienti che hanno altri fattori di rischio come ipertensione, colesterolo alto o iperglicemia».

Elena Meli

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Che cos'è

6 milligrammi/decilitro

Il valore limite di normalità nel sangue dell'acido urico

13 milioni

Gli italiani con acido urico sopra la norma (iperuricemia)

40 per cento

Il tasso di infarti in cui l'iperuricemia sarebbe una delle cause

26 per cento

L'aumento del rischio di problemi cardiovascolari gravi favorito da acido urico in eccesso

Come tenerlo basso

Cibi da evitare

Selvaggina, frattaglie, pesce azzurro e molluschi

Cibi da ridurre

Carni e pollame, insaccati, formaggi stagionati

Cibi da mangiare con tranquillità

Uova, latticini a basso contenuto di grassi, frutta e verdura, pasta e altri cereali

Corriere della Sera

«Massimo» consigliato

Per non danneggiare il sistema cardiovascolare l'uricemia non dovrebbe superare i 5,5 mg/dl



La gotta

I cristalli di «urato» che si depositano nelle articolazioni

L'acido urico troppo alto è la causa principale della gotta, perché può precipitare sotto forma di cristalli di urato depositandosi nelle articolazioni (spesso la prima a essere colpita è quella dell'alluce, seguita da ginocchia, caviglie, polsi, gomiti) e provocando infiammazione, arrossamento e dolore. Esiste una predisposizione genetica alla gotta, ma questa patologia, che un tempo era la *malattia dei re* perché solo i più ricchi potevano permettersi la carne, si sta diffondendo, a causa degli stili di vita attuali. Anche il

cosiddetto «cibo spazzatura» e l'obesità, infatti, aumentano il rischio di gotta, facilitata anche dal dilagare del diabete e dell'insufficienza renale, che compromette un'adeguata escrezione dell'acido urico. È una patologia che colpisce di più i maschi: dopo i 65 anni riguarda circa il 7 per cento degli uomini mentre nelle donne, protette dagli ormoni fino alla menopausa, raggiunge il 3 per cento solo dopo gli 85 anni.

A. V.

RIPRODUZIONE RISERVATA



Un parametro che comunque va considerato insieme a tutti gli altri fattori di rischio

L'iniziativa

25

Le città italiane nei cui ipermercati sarà possibile misurare gratuitamente l'acido urico nel sangue il 25 ottobre e ricevere informazioni sulla prevenzione della iperuricemia nell'ambito dell'iniziativa Medico Amico Day. Per saperne di più si può consultare il sito Internet www.medicoamicoday.it

Un nuovo fattore di rischio, un altro parametro da tenere sotto controllo: non sarà l'ennesimo tentativo di medicalizzare le nostre vite imbottendoci di altri farmaci per restare al di sotto di soglie di sicurezza che si abbassano sempre di più? «No, — risponde Angelo Testa, presidente Snam e promotore della campagna Medico Amico per la sensibilizzazione sull'uricemia —. Il primo risultato che vorremmo ottenere è una maggior consapevolezza degli italiani nei confronti di un elemento di pericolo per cuore e vasi finora misconosciuto: si tratta di aggiungere un test, economico, a quelli che si fanno con le altre analisi del sangue, nulla di più. Pochissimi invece lo misurano, anche chi lo

Esame non costoso

È sufficiente aggiungere un test, economico, alle analisi che si fanno più di frequente

controlla nel 70% dei casi non lo fa più di una volta l'anno. Se si trova un valore alto, poi, occorre ragionare: l'eccesso di acido urico si è dimostrato pericoloso specialmente in persone con fattori di rischio concomitanti, ad esempio diabete, sovrappeso, familiarità per le malattie cardiovascolari. Un valore preso da solo non ha mai un grosso significato, va calato nel contesto del singolo caso: il medico, a seconda delle caratteristiche del paziente, deve capire se i livelli elevati di acido urico sono una minaccia concreta o se vanno soltanto monitorati».

Secondo Testa, ogni medico di base ha almeno 200-300 assistiti nei quali vale la pena indagare le quantità di acido urico: non a caso uno degli obiettivi

del progetto Medico Amico è la formazione dei medici, perché sappiano se e quando richiedere l'esame e riescano a mettere a punto una strategia di prevenzione una volta conosciuti i risultati.

«Va detto che per tutti i pazienti, se si trovano anomalie, il primo intervento non è prescrivere un farmaco — sottolinea Testa —. Innanzitutto, si provvede a modificare l'alimentazione, che è una grossa fonte di acido urico: limitare le carni grasse e il consumo di formaggi stagionati, ad esempio, aiuta molto».

I consigli non si discostano da quelli dati a chi soffre di gotta: per tenere sotto controllo l'uricemia bisogna ridurre l'apporto di purine, acidi nucleici che portano alla sintesi di acido urico se non vengono smaltiti adeguatamente e che si trovano in abbondanza in carne, frattaglie, selvaggina, molluschi, birra. Non sono rischiose invece le purine contenute in verdure come gli spinaci, probabilmente per la presenza di altre sostanze che ne contrastano l'effetto, e si possono mangiare senza paura i latticini a basso contenuto di grassi e le uova. Opportuno, inoltre, consumare un'adeguata quantità di carboidrati (aiutano l'escrezione dell'acido urico) diminuendo l'apporto di grassi e fruttosio, che facilitano la ritenzione degli urati; altra regola d'oro, bere in abbondanza per mantenere una buona idratazione e non esagerare con l'alcol, che favorisce la produzione di acido urico riducendone allo stesso tempo l'eliminazione da parte dei reni.

«Solo se la dieta non funziona, l'uricemia resta alta e si ritiene che il paziente abbia un elevato rischio cardiovascolare complessivo, si passa a farmaci che aiutino a ridurla (ad esempio l'allopurinolo, ndr) — sottolinea Testa —. Il nostro principale obiettivo è far sì che gli italiani conoscano l'acido urico».

A. V.

INFORMATICA - PREVENZIONE