

MESE DELLA GOTTA

## Cos'è la gotta

La gotta è una malattia reumatica cronica, spesso asintomatica, causata da un aumento di acido urico nel sangue.

L'acido urico può depositarsi nelle articolazioni sotto forma di cristalli di urato e provocare la fase acuta, una reazione infiammatoria molto dolorosa.

L'articolazione colpita è gonfia, arrossata con limitazione al movimento.

Se non viene curata, la gotta può danneggiare gravemente le articolazioni e i reni.

QUI PUOI FARE IL TEST GRATUITO  
PER VERIFICARE I LIVELLI DI ACIDO URICO NEL SANGUE



Con il contributo economico di



MESE DELLA GOTTA



## Come si cura la gotta

La gotta è una malattia reumatica controllabile.

Oggi le terapie farmacologiche consentono al paziente una buona qualità di vita, prevenendo i dolorosi attacchi acuti e l'instaurarsi di complicanze a lungo termine.

La cura, prescritta dal proprio medico, deve essere seguita tutti i giorni, anche durante i periodi asintomatici della malattia, per raggiungere e mantenere nel tempo un livello di uricemia costantemente al di sotto di 6.0 mg/dl.

È utile, ai fini del controllo della malattia, monitorare regolarmente i livelli di acido urico.

Con il contributo economico di



MESE DELLA GOTTA



## Conoscerla per stare bene

### LE 6 REGOLE PER UNA CORRETTA PREVENZIONE:

1. tenere sotto controllo il peso;
2. praticare una moderata attività fisica;
3. limitare carne rossa, selvaggina, pesce grasso e frutti di mare; maggior consumo di latte e latticini a basso contenuto di grassi, pesce magro, proteine vegetali, noci, legumi;
4. eliminare superalcolici, birra e liquori, e limitare drasticamente le bevande che contengono fruttosio (es. bibite gassate), che può aumentare anche la resistenza all'insulina, l'obesità e favorire il diabete;
5. consumo di caffè in quantità moderate;
6. valutare l'assunzione di vitamina C.

Con il contributo economico di

