# Drink soft zuccherati, fruttosio e rischio di gotta negli uomini

**Data** 07 ottobre 2008
**Categoria** reumatologia

Uno studio osservazionale di coorte suggerisce che il consumo di soft drink zuccherati e di fruttosio è associato ad un aumento del rischio di gotta negli uomini.

In questo studio osservazionale prospettico è stata studiata l'associazione tra consumo di soft drink zuccherati e di fruttosio e il rischio di gotta in oltre 46.000 uomini (età 45-70 anni) che avevano una anamnesi negativa per questa malattia. Il follow-up è durato 12 anni e sono stati riportati 755 casi di gotta, diagnosticati secondo i criteri stabiliti dall'American College of Rheumatology.
Il rischio di gotta è risultato essere aumentato del 29% (IC95% 1,00-1,68) per i soggetti che riferivano un consumo di 5-6 soft drink alla settimana rispetto a chi riferiva un consumo inferiore a meno di 1 porzione al mese. Il rischio aumentava del 45% (1,02-2,08) per consumi di 1 soft drink al giorno e dell'85% (1,08-3,16) per consumi superiori.
Il consumo di soft drink non zuccherati non risultò associato ad un aumento del rischio. Al contrario un aumento si registrò per il consumo di fruttosio, di bevande ricche in questo zucchero (per esempio succhi di frutta) e di frutta come le arance e le mele.
Questi risultati sono stati confermati dopo aver corretto i dati per i fattori di rischio già noti per la gotta.

**Fonte:**

Choi HK et al. Soft drinks, fructose consumption, and the risk of gout in men: prospective cohort study. BMJ. 2008 Feb 9;336:309-12.

**Commento di Renato Rossi**

Sono noti numerosi fattori di rischio per gotta: elevato BMI, età, sesso maschile, uso di diuretici tiazidici, alcol , steroidi, warfarin, estrogeni, levodopa, insufficienza renale. Inoltre si consiglia, per i soggetti affetti da iperuricemia e/o che hanno un'anamnesi positiva per gotta, un ridotto consumo di purine. Storicamente gli alimenti incriminati sono sempre stati la carne, il pollame, la selvaggina, le interiora, la birra, i fagioli e le lenticchie, i funghi, i cavolfiori e alcuni pesci come le sardine, le aringhe e le acciughe. Anche se una dieta in tal senso è sempre consigliabile, va ricordato che la gotta sembra dipendere in misura ridotta dalle purine introdotte con gli alimenti e che se anche si riuscisse ad ottenere un'alimentazione priva di purine la riduzione dell'uricemia sarebbe dell'ordine del 5-10% e non di più.
Lo studio recensito in questa pillola mostra che anche il consumo eccessivo di soft drink zuccherati e di fruttosio è associato ad un aumentato rischio di gotta negli uomini. Un editorialista ricorda però che negli USA vi è l'abitudine di dolcificare i soft drink con sciroppo di mais, che è molto ricco in fruttosio, mentre in altre parti del modo si usa spesso il comune zucchero o saccarosio, che è formato da una miscela di glucosio e fruttosio, per cui in questi casi il rischio potrebbe essere inferiore.
La conclusione pratica che se ne deve trarre è semplice: sconsigliare il consumo di drink alcolici e zuccherati oltre che un' eccessiva assunzione di alimenti e frutta contenenti fruttosio nei soggetti con iperuricemia o gotta. In ogni caso il consumo eccessivo di bevande zuccherate può comportare anche altre conseguenze come obesità e sindrome metabolica e andrebbe sempre scoraggiato.

**Referenze**

1. Choi HK et al. Lancet 2004; 363: 1277-1281

**Commento di Alessandro Oteri**

Negli uomini, la gotta rappresenta la più comune artrite infiammatoria. Identificarne i fattori di rischio che sono modificabili con gli interventi disponibili, costituisce un passo importante nella prevenzione e trattamento di questa patologia.
Negli Stati Uniti, negli ultimi decenni, la prevalenza e l'incidenza della gotta sono raddoppiate in concomitanza all'aumento nel consumo di soft drink e fruttosio. Da sempre, le raccomandazioni sulla dieta rivolte ai pazienti affetti da gotta si sono concentrate sulle restrizioni relative al consumo di purine e di alcol, ma non hanno mai preso in considerazione l'ingestione di soft drink zuccherati, i quali pur contenendo bassi livelli di purine sono ricchi di fruttosio, l'unico carboidrato capace di incrementare i livelli serici di acido urico. Nell'uomo, in particolare nei soggetti con iperuricemia o con una storia clinica di gotta, la somministrazione orale o endovenosa di fruttosio determina un aumento

nella degradazione di nucleotidi purinici e nella sintesi di purine con conseguente incremento dei livelli serici di urati.
I dati ricavati nel presente studio suggeriscono che, negli uomini, il consumo di soft drink zuccherati e di fruttosio è fortemente associato ad un incremento del rischio di gotta. In particolare, è stato evidenziato che, rispetto ad un consumo <1 porzione al mese di soft drink, l'ingestione di almeno 2 porzioni al giorno di tali bevande comporta un aumento dell'85% del rischio. Inoltre, tra i soggetti che hanno riferito il maggior consumo di fruttosio è stato osservato un rischio di gotta 2 volte superiore rispetto a quelli che hanno riportato la più bassa ingestione dello zucchero. Tali associazioni sono risultate indipendenti da fattori di rischio per la gotta quali indice di massa corporea, età, ipertensione, uso di diuretici, ingestione di alcol e insufficienza renale cronica.
È stato infine osservato che il rischio di gotta può essere incrementato da un consumo eccessivo di frutti ricchi in fruttosio e succhi di frutta ma non dall'uso di soft drink dietetici.
Secondo l'editoriale di accompagnamento allo studio, l'importanza di tali dati in termini di salute pubblica dipende dal contesto specifico. Infatti, mentre negli Stati Uniti i soft drink vengono zuccherati con sciroppo di mais che contiene elevati quantitativi di fruttosio, nel resto del mondo si ricorre all'uso di saccarosio, un disaccaride costituito da glucosio e fruttosio. A ciò va aggiunto che negli Stati Uniti, il ricorso allo sciroppo di mais per zuccherare gli alimenti è notevolmente aumentato negli ultimi 25 anni con importanti ripercussioni in termini di salute pubblica. Si ritiene infatti che l'elevato quantitativo di fruttosio presente nello sciroppo di mais possa favorire l'obesità a causa del minor effetto sulla sazietà che esercita rispetto ad altri zuccheri. I dati ricavati nello studio confermano, inoltre, che l'assunzione di elevati quantitativi di fruttosio libero determina iperuricemia e aumento del rischio sia di gotta che di sindrome metabolica.
Negli Stati Uniti, il ricorso all'uso di zucchero di mais come dolcificante per i soft drink deriva da ragioni prettamente economiche. Infatti, rispetto al saccarosio, lo sciroppo di mais è più economico per via delle elevate tariffe che vengono applicate agli zuccheri di importazione con lo scopo di incentivare la produzione locale.
Secondo l'editoriale, dunque, la liberalizzazione del mercato dello zucchero potrebbe ridurre il consumo di sciroppo di mais ed avere importanti influenze sulla salute dei consumatori.

Il commento del Dottor Oteri è gentilmente concesso dal Centro di Informazione sul Farmaco della Società Italiana di Farmacologia- http://www.sifweb.org/farmaci/info_farmaci.php/