Uricemia: conta più la genetica della dieta

Data 03 febbraio 2019
Categoria metabolismo

Uno studio osservazionale suggerisce che sui valori dell'uricemia impatta molto di più la genetica che la dieta.

Nei pazienti affetti da gotta si consiglia una **dieta che limiti alcuni alimenti ricchi di purine** (per esempio carne, pollamne, aringhe, sardine, acciughe, birra, fagioli, piselli, lenticchie, asparagi, fungi, etc.) mentre altri sono permessi (per esempio pane, pasta, riso, latte, formaggi, uova, etc.).

Tuttavia probabilmente anche osservando una dieta scupolosa si riuscirebbe ad **impattarepoco** sui valori dell'uricemia.

Lo suggerisce uno studio pubblicato sul BMJ in cui sono stati analizzati 16760 soggetti di 5 coorti diverse . Ai partecipanti era stato determinato il valore dell'uricemia, inoltre era stata effettuata una tipizzazione del genoma. Essi avevano un'età di almeno 18 anni, non presentavano gotta, nefropatie nè assumevano diuretici o farmaci agenti sull'uricemia.

Si è visto che **alimenti associati ad un aumento dell'uricemia** erano la birra, il vino, gli alcolici, il pollame, la carne e i soft drinks.
Al contrario, l'introduzione di altri alimenti risultava associata ad una **riduzionedell'uricemia** : per esempio uova, noccioline, cereali, latte scremato, formaggi, margarina, pane integrale e frutta diversa dagli agrumi.

Inoltre **tre tipi diversi di dieta** (la dieta DASH, la dieta mediterranea e la dieta Healthy Eating) risultavano associati ad una riduzione dei livelli di acido urico.

Tuttavia qualsiasi tipologia di dieta rendeva conto per una variazione minima dell'uricemia (0,3% o inferiore) mentre molto più importanti risultavano le varianti geniche (circa 23,9%).

In conclusione questo studio suggerice che sui valori dell'uricemia **incide molto di più la genetica che la dieta** .
Questo non significa che nei pazienti affetti da gotta non si debba consigliare la riduzione di alcuni alimenti, senza però aspettarsi che questo comportamento possa davvero influenza in maniera importante i valori dell'uricemia.

RenatoRossi

Bibliografia

Major T et al. Evaluation of the diet wide contribution to serum urate levels: meta-analysis of population based cohorts. BMJ 2018; 363:k3951.