



## COMUNICATO STAMPA

### **Convivere con la gotta**

Sondaggio per osservare il mondo delle persone colpite

Zurigo, 3 marzo 2021

**L'obiettivo del sondaggio della Lega svizzera contro il reumatismo era sapere come le persone colpite da gotta convivono con la malattia. Per questo sono state poste diverse domande sul loro stato di salute, lo stile di vita e la gestione del dolore. Le 200 persone partecipanti, metà donne e metà uomini, convivono da una media di undici anni e mezzo con questa patologia, che può causare dolori articolari atroci. Molte si sono adattate alla situazione e riescono a contrastare i dolori. Ci sono però ancora molte lacune informative.**

Cosa può provocare un attacco di gotta e far peggiorare i problemi di salute delle persone colpite? Due terzi dei/delle partecipanti al sondaggio della Lega svizzera contro il reumatismo ha dimostrato di saper rispondere. Si tratta di un buon risultato. Il 61% sa che, a sostegno della terapia farmacologica per un attacco di gotta, è possibile raffreddare o riposare l'articolazione colpita. Il 73% è a conoscenza del fatto che le persone soggette alla gotta dovrebbero mangiare più verdura e latticini. Infine, l'87% conosce le cause classiche di un attacco di gotta: una cena abbondante con grandi quantità di carne e alcolici.

### **Lacune informative in un terzo delle risposte**

Su 200 partecipanti, un terzo non è consapevole di ciò che può scatenare la malattia e peggiorare i problemi di salute. Molti/e partecipanti credono erroneamente che la gotta derivi dai normali processi di invecchiamento. Il 24% ritiene indicato sostituire carne e pesce con frutti di mare. Infine, il 30% crede che la terapia contro l'iperuricemia si limiti a un anno; in realtà, la terapia deve durare almeno cinque anni.

### **Potenziale di miglioramento nell'aderenza alla terapia**

Dalle risposte emerge l'impressione che sia possibile adattarsi alla gotta e condurre una vita normale. Più di un terzo dei/delle partecipanti (37%) non assume medicinali, sebbene la gotta possa provocare terribili dolori articolari e causare seri danni alle articolazioni sul lungo periodo. Il 40% di chi assume medicinali contro la gotta considera la terapia farmacologica «molto efficace» e il 31% la valuta «piuttosto efficace». Si evidenzia un potenziale di miglioramento per quanto riguarda l'aderenza alla terapia. Quasi la metà delle persone colpite da gotta (46%) ha difficoltà ad assumere regolarmente i medicinali prescritti. I motivi sono molteplici. Otto persone hanno dichiarato di assumere i medicinali sporadicamente perché, grazie al cambiamento dell'alimentazione, riescono a tenere sotto controllo gli attacchi di gotta e non hanno quasi mai dolore. Altri/e partecipanti ricorrono a preparati fitoterapici o semplici





rimedi casalinghi (come il succo di limone e il bicarbonato di sodio) per regolare il tasso uricemico.

### **Poche pizze surgelate ma troppo alcol**

Uno stile di vita corretto permette realmente di tenere sotto controllo la gotta. La maggior parte dei/delle partecipanti al sondaggio ritiene importante prestare attenzione all'alimentazione. È positivo il fatto che il 57% mangi quotidianamente frutta e verdura. Il 46% consuma tutti i giorni latticini, dai quali si forma poco acido urico grazie al basso contenuto di purina. Si evitano per lo più le bevande zuccherate e i prodotti pronti lavorati come le pizze surgelate. Emerge una certa moderazione anche nel consumo di carne: solo il 9% la mangia quotidianamente. D'altro canto, il sondaggio evidenzia un consumo di alcol relativamente elevato, soprattutto negli uomini. Due persone con gotta su tre assumono bevande alcoliche, tra cui il 68% occasionalmente, il 26% quotidianamente e il 6% più volte al giorno. L'alcol aumenta la formazione di acido urico e ne limita l'eliminazione. La birra e i liquori andrebbero evitati del tutto. È inclusa anche la birra analcolica a causa della purina nel lievito, che avvia il processo di fermentazione.

### **Altri risultati del sondaggio**

[www.reumatismo.ch/blog/2021/gotta-uno-sguardo-al-mondo-delle-persone-colpite?setCanton=zh](http://www.reumatismo.ch/blog/2021/gotta-uno-sguardo-al-mondo-delle-persone-colpite?setCanton=zh)

### **Altre informazioni**

Monika Siber, Responsabile della comunicazione, tel. 044 487 40 60, [m.siber@rheumaliga.ch](mailto:m.siber@rheumaliga.ch)

---

### **Informazioni sulla gotta**

La gotta è una delle forme reumatiche più dolorose. Questa patologia colpisce le articolazioni e i tessuti molli, spesso a cominciare dall'articolazione alla base dell'alluce (articolazione metatarso-falangea). La gotta colpisce gli uomini nell'80% dei casi. Essa rappresenta infatti la patologia articolare infiammatoria più frequente negli uomini a partire dai 40 anni. Le cause classiche di un attacco di gotta notturno includono un eccessivo consumo di alcol la sera precedente e pasti con grandi quantità di carne, pesce o frutti di mare. Questi eventi rappresentano la goccia che fa traboccare il vaso, che però si stava già riempiendo da molto tempo. La gotta, infatti, si sviluppa su un lungo periodo a causa di un'elevata concentrazione di acido urico nel sangue (iperuricemia).

