

Ritaglio Stampa

Testata: La Provincia di Cremona – Più Salute

Città: Cremona

Diffusione: 20.871 Lettori:173.000

Data: 1 Dicembre 2012

Soggetto: XLIX Congresso Nazionale



Torna la gotta, colpa della cattiva alimentazione

Una volta era nota come la 'malattia del Re', o comunque di quei pochi privilegiati che potevano permettersi ricchi pasti. Oggi invece la gotta torna a colpire, ma lo fa soprattutto tra le persone con un basso livello di istruzione e di occupazione, che spesso seguono una 'cattiva' alimentazione. A dirlo sono gli esperti della Società italiana di reumatologia. A soffrire di gotta sono oltre 500mila italiani, soprattutto uomini

oltre i 40 anni e donne in post-menopausa, ma potenzialmente più di 5 milioni potrebbero svilupparla. Tanti sono infatti — dicono i reumatologi — i soggetti che presentano elevati livelli di acido urico nel sangue, causa diretta della comparsa della malattia, spesso in associazione con un disordine metabolico più generale come obesità, dislipidemia, iperglicemia, ipertensione. In genere gli attacchi di questa malattia «Inte-

ressano inizialmente l'alluce, successivamente si estendono a caviglie, gomiti e ginocchia, spalle o polsi che si gonfiano e arrossano procurando forti bruciori.

L'incidenza di questa patologia è in costante aumento a causa dell'invecchiamento della popolazione e dei tassi crescenti di obesità e diabete tra la popolazione, oltre che della diffusione di alcune classi di farmaci».



Se dormi tanto e non riposi personna, trovato un sonnifero naturale nel fluido cerebrospinale

Si tratta di un disordine metabolico che porta chi ne soffre a dormire anche 10,75 ore a settimana senza però sentirsi più riposato. Spesso oggi non sono disponibili terapie adeguate.



Una nuova scoperta potrebbe cambiare il modo di curare il disturbo del sonno. Un gruppo di ricercatori dell'Università di Cremona ha infatti identificato un sonnifero naturale nel fluido cerebrospinale di una persona che dormiva molto ma non si sentiva riposata. Il fluido cerebrospinale è un liquido che circonda il cervello e la colonna vertebrale, e che ha la funzione di proteggere il sistema nervoso centrale. I ricercatori hanno analizzato il fluido cerebrospinale di una donna di 55 anni che dormiva 10,75 ore a settimana, ma che si sentiva ancora stancata e irritabile. Hanno scoperto che nel suo fluido cerebrospinale c'era una quantità molto alta di un composto chiamato melatonina, un ormone che regola il ciclo del sonno. La melatonina è prodotta dalla ghiandola pineale e ha un effetto sedativo. I ricercatori hanno ipotizzato che l'eccesso di melatonina nel fluido cerebrospinale potrebbe essere la causa del disturbo del sonno. Questa scoperta potrebbe portare allo sviluppo di nuove terapie per il disturbo del sonno.

Torna la gotta, colpa della cattiva alimentazione
La gotta è una malattia reumatica causata dall'eccesso di acido urico nel sangue. L'acido urico è un prodotto di scarto che si accumula nel sangue e nei tessuti. Quando la concentrazione di acido urico nel sangue è troppo alta, si possono formare cristalli di acido urico che irritano le articolazioni e causano dolore e infiammazione. La gotta è più comune negli uomini che nelle donne, e si manifesta solitamente di notte. I sintomi della gotta includono dolore, gonfiore e arrossamento delle articolazioni. Le cause della gotta sono diverse, ma la cattiva alimentazione è una delle principali. Una dieta ricca in cibi ricchi in purine, come carni rosse, frattaglie, pesce azzurro e birra, può aumentare i livelli di acido urico nel sangue. Inoltre, una dieta povera in frutta e verdica può aumentare il rischio di gotta. Per prevenire la gotta, è importante seguire una dieta sana e equilibrata, limitare il consumo di cibi ricchi in purine e bere molta acqua.