



## **COMUNICATO STAMPA**

Ormai gli esperti non hanno più dubbi: l'eccesso di acido urico nel sangue è un nuovo fattore di rischio cardiovascolare, complice del 40% degli infarti che si registrano ogni anno nel nostro Paese. Ma quasi nessuno sa cosa sia l'acido urico o l'ha mai misurato, nonostante le stime parlino di 13 milioni di italiani con l'uricemia 'sballata'. Questo l'allarme lanciato dal Sindacato Nazionale Autonomo Medici Italiani (SNAMI) che ha presentato oggi, al Congresso Nazionale in corso a Roma, il Progetto Medico Amico proprio per sensibilizzare medici e pazienti sull'importanza della valutazione periodica dell'acido urico.



**“CRISTALLI”  
NEL SANGUE  
NUOVI NEMICI DEL  
CUORE: ACIDO URICO  
TROPPO ALTO  
IN 4 INFARTI SU 10**

Secondo i più recenti studi, l'iperuricemia è legata a doppio filo con un incremento del rischio cardiovascolare, che si impenna se si supera il livello di 6 milligrammi per decilitro: per ciascun milligrammo di acido urico in più aumenta fino al 26% il rischio di gravi problemi cardiovascolari e cresce del 22 % il pericolo di ictus, soprattutto nei pazienti che presentano altri fattori di rischio come diabete o colesterolo alto. Al via in tutta Italia dal 18 ottobre un programma di formazione dei medici di base proprio per individuare i pazienti a rischio promosso da SNAMI, che sabato 25 ottobre, negli ipermercati di 26 tra le principali città italiane, organizzerà il Medico Amico Day, la prima giornata nazionale dedicata al controllo dell'uricemia. Tutti i cittadini potranno misurare i livelli di acido urico nel sangue grazie a un test semplice e gratuito e ricevere informazioni per prevenire e combattere l'iperuricemia. Per info da oggi è attivo il sito [www.medicoamicoday.it](http://www.medicoamicoday.it)

**ROMA, VENERDI' 3 OTTOBRE 2014** – Tredici milioni di italiani nascondono nei vasi sanguigni “gemme” che sono però tutt’altro che preziose. L’acido urico che si deposita appunto sotto forma di cristalli di urato è infatti una minaccia per il cuore e la circolazione, perché secondo le ricerche che negli ultimi anni si sono susseguite, è un fattore di rischio cardiovascolare corresponsabile di 4 infarti su 10, soprattutto in chi ha già colesterolo alto, ipertensione e iperglicemia. *“Considerando la soglia attuale di rischio fissata in 6 milligrammi per decilitro di sangue si è dimostrato, che per ogni incremento di 1 milligrammo il rischio di complicanze cardiovascolari gravi cresce dal 9 al 26%, con un parallelo incremento della mortalità e aumenta di oltre il 20% il pericolo d’ictus”* – spiega **Claudio Borghi, Ordinario di Medicina Interna all’Università di Bologna e coordinatore del documento di consenso sulla revisione dei livelli di acido urico come fattore di rischio cardiovascolare** - *“L’eccesso di acido urico inoltre aumenta il rischio di ipertensione arteriosa e danni renali, e quasi triplica la probabilità di diabete tanto che alcuni studi sperimentali suggeriscono che l’iperuricemia possa essere un fattore di rischio più temibile del colesterolo”*.

*“Purtroppo l’acido urico finora poco considerato, è noto solo a chi soffre di gotta e come causa principale di questa malattia”* commenta **Angelo Testa, Presidente SNAMI e promotore del Progetto Medico Amico** - *“Sebbene le stime parlino di circa 13 milioni di italiani con l’uricemia ‘sballata’, la maggior parte non lo sa perché pochi la controllano, pochissimi di routine: appena il 2 % della popolazione sa che cosa sia l’acido urico o l’ha mai misurato, mentre il 70% di chi ha misurato almeno una volta l’uricemia non ripete il test più di una volta all’anno. Proprio per ottenere una maggiore consapevolezza degli italiani nei confronti di questo nuovo nemico del cuore e sull’importanza di tenerlo sotto controllo, il 25 ottobre si terrà il Medico Amico Day, la prima giornata nazionale dedicata al controllo dell’iperuricemia promossa da SNAMI. Negli ipermercati di 26 fra le più importanti città italiane, sarà possibile misurare l’acido urico nel sangue e ricevere informazioni su come prevenire e combattere l’iperuricemia”*.

*“I meccanismi del danno da acido urico sono molteplici e complessi –* **interviene di nuovo Borghi** - *I cristalli di urato che si depositano sulla parete dei vasi aumentano la possibilità di formazione della “placca” aterosclerotica, a cui contribuiscono anche i processi di sintesi dell’acido urico portando alla formazione di una grossa quantità di sostanze ossidanti che alterano l’endotelio della parete dei vasi rendendoli più suscettibili alla comparsa di aterosclerosi”*.

I danni dell’iperuricemia sono particolarmente evidenti nei pazienti che possiedono uno o più fattori di rischio cardiovascolare, nei quali risulta ancora più importante la conoscenza dei livelli di uricemia che possono risultare “fuori soglia” anche per un valore più basso fino a 5,5 milligrammi per decilitro tanto che si discute se il valore limite debba essere un po’ abbassato. *“Tuttavia, come spesso accade, un parametro numerico non va considerato da solo in quanto tale, ma valutato nell’ambito della condizione del singolo soggetto e delle sue caratteristiche per capire se i livelli elevati di acido urico sono una minaccia reale o vanno soltanto monitorati”* - aggiunge Testa - *“Per questo uno degli obiettivi del progetto Medico Amico è anche la formazione dei medici perché sappiano se e quando richiedere l’esame e soprattutto riescano a mettere a punto una strategia di prevenzione”*.

Il test è semplice ed economico, basta una goccia di sangue. In caso del riscontro di iperuricemia, è opportuno cercare di rientrare nella norma per non correre inutili rischi. *“A seconda del profilo generale del paziente si può decidere di essere più o meno aggressivi, tenendo conto di tutti gli altri elementi di pericolo – osserva **Giovambattista Desideri, Professore Associato di Medicina Interna all’Università dell’Aquila** - La prima e più importante strategia è una revisione dell'alimentazione che è una grossa fonte di acido urico. Per tenere sotto controllo l'uricemia bisogna ridurre l'apporto di purine, acidi nucleici che portano alla sintesi di acido urico e che si trovano in abbondanza nelle frattaglie, nella selvaggina, nel pesce azzurro e nei molluschi. Evitare le carni grasse nella dieta è dunque un primo passo per migliorare i propri valori. Inoltre poiché lo stesso acido urico si forma dal metabolismo del fruttosio, sarebbe opportuno ridurre il consumo di cibi addizionati di tale zucchero come le bevande dolcificate e mantenere una buona idratazione. Se nonostante l'intervento dietetico non si vedono risultati o si ritiene che il paziente sia ad alto rischio, per diminuire l'uricemia si può ricorrere ai farmaci in grado di far scendere i livelli di acido urico circolante”*. **Per conoscere la propria uricemia e tutto quel che c'è da sapere per prevenire e combattere gli eccessi, l'appuntamento è sabato 25 ottobre negli ipermercati di Ancona, Aosta, Bari, Biella, Bologna, Cagliari, Caserta, Catanzaro, Ferrara, Firenze, Lecce, Matera, Messina, Monza, Napoli, Palermo, Pavia, Pescara, Reggio Calabria, Roma, Savona, Terni, Torino, Trento, Treviso e Udine: i medici SNAMI saranno a disposizione per visite gratuite, consulenze e per l'esame della pressione e dell'uricemia.** *“I dati raccolti saranno poi analizzati per capire la diffusione dell'iperuricemia in Italia e le caratteristiche dei pazienti con questo fattore di rischio cardiovascolare; i risultati confluiranno in un Libro Bianco che sarà consegnato al Ministero della Salute durante il Consiglio Nazionale SNAMI, a metà dicembre”*, conclude Testa.

Ufficio stampa *Star Service Communication*

**Alessandra Di Mare**  
339/5372575  
[alessandradimare@gmail.com](mailto:alessandradimare@gmail.com)

**Gino Di Mare**  
339/8054110  
[ginostarservice@gmail.com](mailto:ginostarservice@gmail.com)

## **CHE COS'È L'ACIDO URICO?**

L'acido urico è sintetizzato nel fegato ed è una sostanza di scarto prodotta dal metabolismo delle cellule, la cui concentrazione nel sangue (uricemia), se nella norma, esprime un buon rapporto tra la quantità di cellule prodotte e quelle "demolite". Un uomo adulto elimina con l'urina 0,5-2,0 grammi di acido urico in 24 ore, secondo gli alimenti ingeriti: è prodotto infatti anche in conseguenza al metabolismo delle purine, acidi nucleici presenti soprattutto in cibi proteici.

## **COME SI PRESENTA L'ACIDO URICO?**

È un solido bianco e cristallino e per questo, se presente in grande quantità, si può depositare nei tessuti dell'organismo sotto forma di cristalli di urato.

## **COME SI MISURA L'ACIDO URICO?**

L'acido urico si misura con un semplice test del sangue; il valore soglia considerato normale è pari a 6 milligrammi per decilitro di sangue, oltre i 6,5-7 milligrammi inizia la precipitazione dell'acido sotto forma di cristalli.

## **QUALI SONO LE CONSEGUENZE DELL'IPERURICEMIA?**

Effetti articolari: L'eccesso di acido urico nel sangue porta alla deposizione di cristalli a livello delle articolazioni; i depositi provocano infiammazione, gonfiore e dolore locali e sono la causa della gotta, una patologia reumatica cronica.

Effetti metabolici: l'iperuricemia favorisce la comparsa della resistenza all'insulina, uno degli elementi della sindrome metabolica e anticamera per il diabete.

Effetti vascolari: l'eccesso di acido urico ha effetti pro-infiammatori e pro-ossidanti sulla parete dei vasi sanguigni, favorendo la comparsa di aterosclerosi e quindi di patologie cardiovascolari gravi come infarti e ictus.

## **I NUMERI DELL'ACIDO URICO IN ITALIA**

Si stima che circa 13 milioni di italiani abbiano valori di uricemia superiori a 6 mg/dl; la prevalenza è pari a 35 casi su 1000 persone tra 18 e 34 anni ma cresce con l'età, dal 25-34% nella fascia 55-64 anni al 39% negli over 85.

Solo il 2% degli italiani conosce i propri livelli di acido urico e il 70% di coloro che li ha misurati non ripete il test più di una volta all'anno

## **COME RIDURRE I LIVELLI DI ACIDO URICO?**

La prima e più importante strategia è diminuire l'introito di purine, acidi nucleici di cui sono particolarmente ricchi i cibi proteici.

Ecco la dieta anti acido urico:

### ALIMENTI AD ELEVATO CONTENUTO IN PURINE



#### Da evitare

Alici o acciughe, sardine, animelle, fegato, rognone, cervello, estratto di carne, selvaggina, birra e superalcolici



### ALIMENTI A CONTENUTO MEDIO IN PURINE



#### Da assumere con moderazione

Carni, pollame, pesce, crostacei, salumi e insaccati; piselli, fagioli, lenticchie, asparagi, spinaci, cavolfiori, funghi; vino, frutta zuccherina ed essiccata (fruttosio)



### ALIMENTI A BASSO CONTENUTO IN PURINE



#### Consigliati

latte, uova, formaggi, verdure, ortaggi (eccetto quelli sopraelencati), frutta, pane, pasta, cereali (fatta eccezione per germe di grano e prodotti integrali)



E' importante controllare il peso corporeo e svolgere attività fisica regolare almeno 3 volte a settimana.

Se la dieta non funziona per ridurre l'uricemia si può ricorrere ai farmaci in grado di far scendere i livelli di acido urico circolante.