



# **Gotta, Sollievo e Cura Attraverso i Rimedi Naturali e la Dieta**

**THOMAS P. BERNS**

**Gotta, Sollievo e  
Cura  
Attraverso i  
Rimedi  
Naturali e la Dieta**

**di Thomas P. Berns**

**con il contributo di Diane  
T. Hillary**

**© Copyright 2014**

# Argomenti

[Capitolo 1 – Introduzione](#)

[Capitolo 2 – Cos'è la Gotta?](#)

[Capitolo 3 - Le cause della Gotta](#)

[Capitolo 4 – Avvisaglie e sintomi](#)

[Capitolo 5 - Opzioni di cura della Gotta](#)

[Capitolo 6 – Il ruolo della tua dieta ed i cibi che combattono la Gotta](#)

[I cibi che combattono la Gotta](#)

[Capitolo 7 – I rimedi naturali per la cura della Gotta](#)

[Capitolo 8 – L'esercizio fisico e la](#)

Gotta

Fare esercizio con la Gotta

Esercizi cardiovascolari ed  
aerobici

Mobilità

Capitolo 9 – Alcune leggende sulla  
Gotta

Capitolo 10 – La Gotta e la  
depressione

Conclusioni

Ultime parole

Informazioni sull'autore

# Copyright e note legali

Gotta, Sollievo e Cura Attraverso i  
Rimedi Naturali e la Dieta

Copyright © 2014: Thomas P. Berns

Pubblicato: Giugno 2014

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in alcuna forma senza il permesso scritto da parte dell'autore. I revisori possono citare brevi passaggi nelle recensioni.

## **Note legali**

Mentre sono stati fatti tutti i tentativi

per verificare le informazioni fornite in questa pubblicazione, né l'autore né l'editore si assumono alcuna responsabilità per errori, omissioni o per interpretazioni sbagliate relative alla materia oggetto del presente documento.

Questo libro ha per scopo l'intrattenimento. Le opinioni espresse sono solamente quelle dell'autore e dell'editore e non dovrebbero essere prese come istruzioni o ordini di esperti. Il lettore è responsabile per le proprie azioni. Il libro NON è destinato a fornire consigli medici, diagnosi di eventuali malattie, condizioni mediche o altre

malattie. Si prega di consultare il proprio medico autorizzato o altri professionisti medici quando opportuno.

Né l'autore né l'editore si assumono alcuna responsabilità per conto dell'acquirente o del lettore di questi materiali.





# Capitolo 1 – Introduzione

Circa tre anni fa, è stato annunciato che 8 milioni di persone in America avevano la gotta. Questi numeri implicano che il 6% della popolazione maschile ed il 2% della popolazione femminile ne soffrivano. Il disturbo è più comune tra gli uomini, perché, naturalmente, hanno un più alto contenuto di acido urico nel sangue rispetto alle donne. Le donne hanno maggiori probabilità di sviluppare la malattia dopo la menopausa.

La parola "gotta" deriva del latino "gutta". Si pensa anche che derivi

dalla vecchia parola francese "gote"  
Quando la parola francese viene tradotta, significa letteralmente "goccia."

Molti secoli fa, l'opinione comune considerava la gotta come il risultato di sostanze nocive nel sangue, che trovava la sua strada nelle articolazioni. Questo è in realtà vicino alla verità. I sintomi che sono associati alla gotta sono il risultato di un aumento anormale dei livelli di acido urico nel sangue e l'acido urico viene accumulato nelle articolazioni.

Quando ti viene diagnosticata per la prima volta la gotta, ci sono molte

domande che attraversano la tua mente. La maggior parte delle persone non ha idea di ciò che è realmente la gotta, se si possa curare o meno o come colpirà il corpo. Inoltre, vivere con la gotta in che modo influenzerà la vita? Avere molte domande è comune quando una malattia viene diagnosticata per la prima volta. Dovresti chiedere tutto.

Questo e-book ha lo scopo di fornire le informazioni di base necessarie, al fine di comprendere il proprio disturbo. Durante la lettura, ti saranno forniti dati utili su ciò che la gotta è e le opzioni di cura. Ti

verranno anche forniti consigli e suggerimenti su come gestire la gotta in modo che gli effetti sulla tua vita siano minimi.

Discuteremo le molte opzioni in termini di cura della malattia. Anche se molte persone si affidano alla prescrizione di farmaci per curare la loro gotta, esistono anche rimedi naturali che possono essere in grado di aiutare a gestire la gotta.

Discuteremo su come cambiare la tua dieta possa aiutare nella cura della gotta e di come l'esercizio svolga un ruolo importante nella cura di questa malattia.

La gotta è una malattia curabile. Non è una condanna a morte. Con una conoscenza appropriata è possibile curare, gestire la malattia e vivere una vita felice e soddisfacente. Proprio come con qualsiasi altra condizione medica, i risultati si basano sul livello di impegno e sulla capacità di rispettare il piano terapeutico. Se fai la tua parte, tutto il resto andrà a posto.



# Capitolo 2 – Cos'è la Gotta?



# Gotta

Erosioni  
nell'osso

Cristalli di urato  
depositati in un  
tufo

Membrana  
sinoviale



La gotta è una malattia del sangue che è caratterizzata da ricorrenti attacchi di artrite infiammatoria.

Quando viene interessato l'alluce, si parla di "podagra". Nella metà dei casi è l'articolazione metatarso-falangea che è colpita.

Probabilmente, la chiameresti la base dell'alluce. La gotta può anche presentarsi sotto forma di calcoli renali o nefropatia "gottosa."

Sai già che la gotta è il risultato di un aumento anomalo della quantità di acido urico nel sangue. Quando l'acido urico cristallizza, viene rilasciato nelle articolazioni e nei tendini. Anche molti dei tessuti nelle

zone circostanti vengono colpiti.

Sta diventando sempre più diffusa negli ultimi decenni. Nel mondo occidentale circa due persone su 100 saranno colpite dalla gotta nella loro vita. Il numero più alto, si pensa, dipenda dal risultato di un aumento dei fattori di rischio. Questi fattori includono l'uso dell'energia del corpo ed il suo stoccaggio, una maggiore durata della vita e un cambiamento nelle abitudini alimentari. In passato, la gotta è stata indicata come la "malattia dell'uomo ricco."

La gotta si sviluppa attraverso quattro fasi:

1 – La fase asintomatica – anche se ci sono livelli di eccesso di acido urico nel sangue, non ci sono altri segni e sintomi della malattia. Questa fase di solito non richiede alcun trattamento.

2 – La fase acuta – questa è la fase in cui i cristalli di acido urico si depositano nelle aree circostanti le articolazioni. I sintomi di solito si verificano di notte e scompaiono dopo 3-10 giorni. Un altro attacco può non ripresentarsi per lunghi periodi di tempo. Tuttavia, col passare del tempo, gli attacchi possono diventare più frequenti e non andranno via molto

velocemente.

3 – La fase ad intervalli – questo è il periodo di tempo che trascorre tra un attacco acuto e un altro. Non ci sono sintomi durante il periodo di intervallo.

4 – La fase cronica – questa è la fase della gotta che è considerata invalidante. La fase di sviluppo può durare per più di un decennio. È in questa fase che possono essere fatti danni irreparabili.



## Capitolo 3 - Le cause della Gotta

L'acido urico è prodotto dalla scomposizione delle purine che effettua il corpo. Il corpo produce naturalmente purine. Si possono anche trovare nei piccoli pesci, come le acciughe e le aringhe. Alcune verdure, come gli asparagi ed i funghi, sono state collegate alla gotta; così come la carne degli organi.

L'acido urico è solitamente disciolto e depositato nelle urine attraverso i reni. Se il corpo produce una quantità abnorme di acido urico od i

reni non depositano abbastanza acido urico nelle urine, ne consegue un accumulo di acido urico nel sangue. Il risultato di questo accumulo è la formazione di cristalli aghiformi di urato. Questi cristalli si accumulano nelle articolazioni e nei tessuti circostanti provocando la loro infiammazione e facendole diventare gonfie e doloranti.

Che tu ci creda o no, molte persone che sviluppano l'iperuricemia non sviluppano mai la gotta.

L'iperuricemia si verifica quando qualcuno ha un livello troppo elevato di acido urico nel sangue. I ricercatori non sono certi della causa



dell'iperuricemia. E' stato determinato un fattore genetico. E' più probabile sviluppare l'iperuricemia se si hanno parenti stretti che ne soffrono.

Alcune delle cause note che contribuiscono alla gotta sono:

- 1) Il consumo eccessivo di alcol. Questo è particolarmente vero nel caso del consumo di birra.
- 2) Una dieta caratterizzata da cibi con alti livelli di purina.
- 3) Una dieta caratterizzata da livelli estremamente bassi di calorie.
- 4) L'utilizzo regolare di aspirina o

niacina.

5) L'eccessivo consumo di bevande con alto contenuto di fruttosio. Le donne, che consumano queste bevande hanno quasi il 75% di probabilità in più di sviluppare la gotta.

6) Una rapida perdita di peso.

7) Una malattia renale cronica, l'ipertensione, il mieloma, l'ipotiroidismo e la psoriasi.

8) La sindrome di Kelley-Seegmiller o la sindrome di Lesch-Nyhan.

9) Tipologie specifiche di anemia e avvelenamento da piombo.

10) La chirurgia, l'uso dei diuretici, alcuni farmaci utilizzati per i pazienti trapiantati ed alcuni tipi di tumori.

Più i ricercatori conducono studi, più vengono fatte delle scoperte su quello che provoca la gotta e su ciò che contribuisce ad essa. Inutile dire che l'elenco dei fattori che contribuiscono alla gotta è destinato a crescere.

## **Chi, in genere, è destinato ad ammalarsi di gotta**

Chiunque può sviluppare questo disturbo. Tuttavia, la gotta è più diffusa tra gli uomini. Per qualche ragione, il corpo femminile si sbarazza in modo più efficiente dell'acido urico. Mentre, è raro che i bambini sviluppino la gotta.

Alcuni altri fattori comprendono:

**\*\* Età – I maschi tra i 40 ed i 50 anni**

sono a crescente rischio di sviluppare la gotta.

\*\* Storia familiare – quasi il 20% di tutti coloro che sviluppano la gotta sono legati a qualcuno che ne è affetto o l'ha avuta.

\*\* Le persone che soffrono di obesità o sono in sovrappeso.

\*\* Dieta ad alto contenuto di purina

\*\* Le persone con difetti enzimatici che interrompono la scomposizione dell'acido urico nel corpo.

\*\* Chi consuma dosi eccessive di alcol

**\*\* Chi assume niacina, diuretici e salicilati**

Ma non si limitano a questi:

Tutte queste cose sono fattori che contribuiscono allo sviluppo della gotta. La lista è destinata a crescere, più vengono effettuate ricerche. Le persone che non rientrano in nessuna di queste categorie dovrebbero essere consapevoli dei loro stili di vita.



## Capitolo 4 – Avvisaglie e sintomi

I segnali acuti ed i sintomi della gotta spesso iniziano senza preavviso. La maggior parte delle persone sperimentano i sintomi di notte. Essi possono avvertire forti dolori alle caviglie, alle mani ed ai polsi, alle ginocchia o nei piedi. La zona degli alluci è un'area comunemente colpita. Molte persone descrivono quella sensazione nelle articolazioni come il risultato del tessuto che viene infiammato. Quando il gomito è colpito, si parla di borsite



dell'olecrano. Quando è il ginocchio ad essere interessato, si parla di borsite prerotulea.

Quando uno dei sintomi viene ignorato e non curato, può causare dolore per più di sette giorni. I sintomi scompariranno gradualmente entro le poche settimane seguenti. Appena l'attacco si placa, è comune per la pelle nella zona interessata diventare pruriginosa ed iniziare a squamarsi.

Le articolazioni possono apparire arrossate, gonfie e fragili. Qui è dove, normalmente, il dolore viene avvertito. Se la zona interessata

diventa scolorita, mostrando tonalità di rosso e viola, si potrebbe pensare ad un'infezione. Una temperatura elevata è comune durante gli attacchi di gotta.

## **I movimenti limitati come risultato di un'infiammazione articolare.**

Si può notare la ridotta flessibilità delle articolazioni. E' meglio evitare di forzare il corpo oltre il limite. I noduli sono un altro sintomo della gotta. In principio, i noduli possono emergere nei gomiti, nelle mani o nelle orecchie. Alcune persone non mostrano sintomi e spesso finiscono

per avere la gotta cronica.

## I test per la gotta

Ci sono due test che possono essere eseguiti per determinare se si è affetti o no dalla gotta. Dopo un esame fisico, il tuo medico deciderà se eseguire uno od entrambi i test. Un esame del sangue viene utilizzato per misurare i livelli di acido urico nel sangue. Questo test spesso non è definitivo, in quanto alcune persone mostrano i sintomi. Oltre a questo, alcune persone con la gotta hanno livelli relativamente normali di acido urico nel sangue.

Il secondo test è noto come test del liquido articolare. Il liquido è estratto dalle aree colpite e viene esaminato per rilevare la presenza di cristalli di urato.



# Capitolo 5 - Opzioni di cura della Gotta

Ci sono diversi farmaci che vengono prescritti per la cura della gotta. I tuoi sintomi, insieme alla loro gravità, aiuteranno il tuo medico a determinare quale cura è la migliore per te.

Il farmaco più comune è il corticosteroide. Il Prednisone è considerato un corticosteroide. Questo particolare farmaco è efficace nel trattamento di infiammazioni e dolori articolari. Alcuni degli effetti collaterali

associati con i corticosteroidi sono la ritenzione di sodio, l'ansia, la depressione e lo sviluppo di ulcere. Un utilizzo a lungo termine può provocare effetti collaterali più dannosi e permanenti.

Un'altra opzione di cura è la colchicina. Questo farmaco è più efficace quando viene preso entro le prime 12 ore dall'inizio dell'attacco. Questo è un prodotto naturale che si ricava dalla pianta "colchicum autumnale." Sono state trovate tracce di tossine nella colchicina. Tuttavia, la Food and Drug Administration (FDA) ha annunciato che è sicura per la cura della gotta e



per una varietà di altri disturbi.

La terza opzione per il trattamento della gotta è l'uso di farmaci anti-infiammatori non steroidei o FANS. Questi farmaci se assunti in dosi elevate possono essere usati per trattare le infiammazioni. I più comuni tra questo gruppo di farmaci sono il naprossene, l'ibuprofene e l'aspirina. Questi farmaci possono essere acquistati in farmacia, senza prescrizione medica.

In alcuni casi, i medici potranno prescrivere alcuni farmaci in piccole dosi come mezzo di prevenzione. In aggiunta a questo, possono anche

prescrivere farmaci che sono destinati ad abbassare i livelli di acido urico.



## Capitolo 6 – Il ruolo della tua dieta ed i cibi che combattono la Gotta

Molti degli alimenti che si consumano contengono purine. Ricorda, quando il corpo scompone le purine esse si trasformano in acido urico. Se la tua dieta è composta da alimenti che sono ricchi di purine, stai aumentando la quantità di acido urico nel tuo corpo. Ciò può aumentare il rischio di sviluppare la gotta. Anche la carne derivata da organi ed alcuni tipi di pesce aumentano questo rischio.

## Cibo

Nel tentativo di limitare la quantità di purine che si consumano, dovresti anche limitare il consumo di alcuni alimenti e bevande. Questi alimenti comprendono:

\*\* Carne

\*\* Piccoli pesci (sardine, aringhe, ecc.)

\*\* Salse e sughi

\*\* Birra

Ci sono alcune cose che dovresti mangiare con moderazione. Anche se contengono purine, non sono così rischiose. Questi alimenti comprendono:

\*\* Pesci e frutti di mare

\*\* Crusca di grano e germi di grano

\*\* Farina d'avena

Se stai vivendo con la gotta, dovresti diminuire il consumo di tutti gli alimenti che aumentano il rischio di un attacco. Apportare modifiche alla tua dieta è uno dei modi più efficaci per gestire il disturbo. Si consiglia

inoltre di mantenere un peso sano monitorando il grasso ed il consumo di calorie. Dovresti aumentare il consumo di latticini a basso contenuto di grassi in quanto sono utili per combattere i sintomi della gotta.





# I cibi che combattono la Gotta



Così come ci sono alcuni alimenti che dovresti evitare o mangiare con moderazione, ce ne sono alcuni di cui dovresti aumentare il consumo. I seguenti alimenti possono abbassare i livelli di acido urico ed aiutarti con l'infiammazione ed il dolore.

**Banane:** L'alto contenuto di potassio delle banane aiuta a trasformare i cristalli di urato in liquido. Vengono poi eliminati attraverso l'urina. Il contenuto di vitamina C ti aiuta a gestire il dolore e l'infiammazione. Si raccomanda di consumare almeno

due banane al giorno.

**Ciliegie:** Le proprietà antiossidanti delle ciliegie sono buone per il corpo. E contengono anche antociani che possono diminuire il gonfiore e prevenire gli attacchi. Si raccomanda di consumare un minimo di 20 ciliegie al giorno per ottimizzarne i benefici. Il succo di ciliegia, con un po' di aglio tritato è un'altra cura che è anche efficace.

**Mele:** Il vecchio detto di una mela al giorno è adatto per chi ha la gotta.

Si consiglia di mangiare una mela dopo ogni pasto. Le mele contengono acido malico che aiuta nella regolazione dei livelli di acido urico. Come risultato, il dolore e l'infiammazione sono ridotti. Il succo di mela e carote è in grado di produrre gli stessi risultati.

### **Radice di zenzero e curcuma:**

Entrambi possono aiutare a curare l'infiammazione ed a stimolare il sistema immunitario. È possibile aumentare l'assunzione di aglio e curcuma usandoli quando si cucina. L'aglio è anche disponibile in forma

di pillola. Il contenuto di curcumina del cumino interferisce con le proteine ■che segnalano ai vasi sanguigni di gonfiarsi.

**Ananas:** Il contenuto di bromelina nell'ananas è ciò che la rende efficace nel trattamento delle infiammazioni associate alla gotta. Si ritiene che l'enzima impedisca al segnale di rigonfiamento di raggiungere la sua destinazione. Aiuta anche con la digestione delle proteine ■che possono portare all'accumulo di acido urico.

**Fragole:** Questo frutto aiuta a neutralizzare i livelli di acido urico grazie al suo contenuto di vitamina C. Lo stesso si può dire per una varietà di noci e cereali.

Altri alimenti che combattono la gotta comprendono uova, prezzemolo ed olio d'oliva. Dovresti aggiungere alla tua dieta i semi del sedano e della zucca gialla. L'elenco degli alimenti che combattono la gotta continua. Per farla semplice, evita i cibi con alto contenuto di purine. Aumenta l'assunzione di alimenti che offrono i vantaggi di

antiossidanti che neutralizzano  
l'acido urico e aiutano nella riduzione  
dell'infiammazione.

# Capitolo 7 – I rimedi naturali per la cura della Gotta

Esiste un rimedio casalingo o un modo per curare naturalmente quasi ogni disturbo che l'uomo conosca. Devi solo cercare. Per la gotta, questi trattamenti sono relativamente semplici e ti costeranno poco o niente. Potresti scoprire che hai già molti degli ingredienti in casa. Nel caso in cui tu abbia provato alcuni di loro senza risultati, pensa a quanto tempo hai dedicato al trattamento.



Potrebbe essere il momento di dargli un'altra possibilità, per un periodo di tempo più lungo.

**Acqua fredda:** Mettere a bagno in acqua fredda la zona infiammata può aiutarti con il dolore e con il gonfiore. **NON** applicare il ghiaccio sulla pelle. Puoi peggiorare la situazione. Metti in ammollo la zona interessata per 15 minuti alla volta durante il giorno. Una mattonella ghiacciata va bene, ma solo due volte al giorno. Non utilizzare una mattonella ghiacciata o borsa del ghiaccio per più di due volte al giorno perché può causare la

cristallizzazione dell'acido urico.

**Succo di limone:** L'uso di succo di limone può aiutare a neutralizzare i livelli di acido urico nel sangue alcalinizzando il corpo. Unisci il succo di un limone fresco, con un mezzo cucchiaino di bicarbonato di sodio e mescola in un bicchiere d'acqua. Non lasciare che la miscela si depositi. Dovresti bere subito dopo aver mischiato gli ingredienti. I frutti con alto contenuto di vitamina C sono ottimi anche per ricostruire i tessuti del tuo corpo.

## **Bicarbonato di sodio:** Il

bicarbonato di sodio ha molti usi. Può ridurre i livelli di acido urico ed agire come antidolorifico. Mezzo cucchiaino in un bicchiere d'acqua farà la magia. Non bere questa miscela più di quattro volte in un giorno. Puoi fare questo per un massimo di due settimane. Se hai più di 60 anni, non dovresti bere questa miscela più di tre volte al giorno. Se hai la pressione alta, evita di usare questo rimedio.

**Solfato di Magnesio:** Il sale Epsom è stato utilizzato come rimedio

casalingo per un certo numero di cose, specialmente per vari tipi di artrite. Il contenuto di magnesio del sale Epsom è ciò che lo rende così potente. Immergendo le zone infiammate in una miscela di sale Epsom e acqua calda, è possibile alleviare i dolori. Aggiungi due tazze di sale Epsom all'acqua del tuo il bagno una volta alla settimana. Se soffri di un grave attacco, usalo non più di tre volte a settimana. Lascia il tuo corpo in ammollo fino a quando l'acqua comincia a raffreddarsi.

**Carbone attivo:** Questo è in grado

di assorbire l'acido urico. Un bagno di carbone, due o tre volte alla settimana, può aiutare a curare il dolore e l'infiammazione. Mischia mezza tazza di polvere di carbone con acqua, ottenendo una pasta. Versa la pasta nella vasca e poi fai scorrere l'acqua. Lascia che il tuo corpo resti immerso per un minimo di 60 minuti. Questo rimedio naturale è particolarmente utile nella cura della gotta nelle caviglie o nell'alluce. La pasta può anche essere applicata direttamente sulla pelle e lasciato per mezz'ora. Usa dell'acqua tiepida per rimuovere la pasta. Sono disponibili anche

capsule di carbone da assumere per via orale.

Questi rimedi naturali possono aiutare a curare e gestire la gotta per alleviare il dolore e l'infiammazione, senza effetti collaterali. Tieni presente che non esiste un rimedio immediato. Avrai bisogno di utilizzare questi rimedi naturali per qualche tempo in modo che diventino efficaci. Non aspettarti risultati immediati. Come sempre, consulta il medico per vedere se uno di questi rimedi interferisce con qualcuno dei tuoi farmaci.

# Capitolo 8 – L'esercizio fisico e la Gotta





L'esercizio fisico può fare la differenza nel modo in cui convivi con la gotta. E' noto che l'esercizio fisico gioca un ruolo importante nel trattamento di varie forme di artrite. Un'adeguata attività fisica può abbassare i livelli di acido urico nel sangue attraverso la regolazione del peso e della circolazione. Come risultato, la probabilità che l'acido urico cristallizzato migri nelle articolazioni diminuisce. Non è raro che l'esercizio sia una cosa a cui non si pensa nemmeno lontanamente durante un attacco doloroso. Tuttavia, un'adeguata attività fisica può essere proprio quello che serve

ad evitarne un altro.

## **La Mayo Clinic degli stati uniti**

suggerisce che il grasso ed il colesterolo in eccesso possono contribuire allo sviluppo della gotta. L'esercizio riduce entrambi. Per chi soffre di gotta, il mantenimento di un peso sano può alleviare la pressione sulle articolazioni e può contribuire a rafforzare e tonificare i muscoli. Meno stress sull'articolazione può ridurre l'infiammazione ed il dolore.

Quando le articolazioni sono

infiammate, si corre il rischio di causare danni se ci si muove in un modo particolare. Se sei incline ad attacchi che divampano e poi spariscono, è meglio fare esercizio quando non hai alcun sintomo. Riposa le articolazioni durante una fase acuta. Se soffri di gotta cronica, ci sono rari periodi in cui i sintomi non sono esibiti. Si consiglia di richiedere un parere professionale in materia di esercizio fisico per evitare lesioni.

I tipi di esercizi che puoi fare devono basarsi su quale fase della gotta stai

attraversando, sulla gravità della situazione e sulle articolazioni che sono interessate di più. Non è raro che chi soffre di gotta si attenga ad esercizi a basso impatto. Il nuoto, le passeggiate e gli esercizi di resistenza sono molto utili per rafforzare, tonificare e ricostruire i muscoli.



## Fare esercizio con la Gotta

Anche se la gotta può lasciarti pieno di dolori, non facendo esercizio può portarti su un percorso di distruzione. Puoi peggiorare la tua condizione e rendere più intensi i sintomi di cui soffri durante un attacco. Il dolore articolare può farti sentire a disagio quando sei in movimento. Come risultato, questa inattività, ti porta a perdere flessibilità, forza muscolare ed articolare e puoi eventualmente soffrire di perdita di massa ossea.

Gli esercizi corretti possono aiutarti

a tenere sotto controllo la tua gotta e sostenere la tua guarigione.

Noterai una riduzione del dolore, un aumento dei livelli di energia ed, in generale, un corpo più sano. Non solo il tuo peso verrà influenzato, ma così anche le articolazioni, i muscoli e le ossa.

I seguenti esercizi hanno lo scopo di ridurre i sintomi ricorrenti della gotta. Quando alleni la forza per prevenire gli infortuni devi utilizzare le fasce elastiche. Una buona forma fisica e movimenti regolari sono essenziali per prevenire l'infiammazione che deriva dal fare esercizio in modo improprio. Ti consiglio di iniziare a

fare esercizio con un amico. In questo modo, se sei nei guai, c'è qualcuno immediatamente disponibile ad aiutarti.





## Esercizi cardiovascolari ed aerobici

Gli esercizi cardiovascolari sono progettati per migliorare la funzionalità dei polmoni e migliorare la capacità del tuo corpo di utilizzare l'ossigeno per metabolizzare l'acido. La maggior parte degli esercizi aerobici sono progettati per aumentare la forza nei muscoli degli arti inferiori.

Sarebbe meglio optare per esercizi a basso impatto. In principio, dovresti fare questi esercizi per circa dieci minuti, ogni giorno. Col passare del tempo, puoi aumentare la

quantità di tempo che usi per esercitarti ogni giorno. Imposta un obiettivo. Dovresti puntare a 45 minuti al giorno. Prenditi due giorni di pausa per riposarti. Gli esercizi a basso impatto comprendono il nuoto, le passeggiate e la macchina ellittica.

Il nuoto è eccellente per migliorare la mobilità e la funzionalità delle articolazioni. Il vantaggio è che non devi preoccuparti della gravità quando sei in acqua. Questo allevia un po' la pressione sulle articolazioni. Proprio come con gli esercizi cardio ed aerobici, dovresti incominciare lentamente. La velocità e la distanza

percorsa non sono così rilevanti come il tempo che impiegherai ad esercitarti. Inizia a nuotare per 15 minuti, due volte a settimana. Lavora fino ad arrivare a nuotare per 45 minuti per sessione.

Lo stretching è anche utile alle articolazioni. Utilizza un po' di tempo, ogni giorno, esercitando le articolazioni della parte superiore del corpo con esercizi che le portano a compiere tutti i movimenti possibili. Ecco alcuni esempi:

\*\* Con le mani lungo i fianchi, ruota le spalle in ogni direzione per un

minimo di 30 secondi.

\*\* Con le mani strette in un pugno, sposta il polso in entrambe le direzioni per un minimo di 30 secondi.

Dovresti anche dedicare un po' di tempo ad esercitare la tua schiena ed i muscoli posteriori della coscia. Siediti sul pavimento ed allunga le gambe di fronte a te. Afferra le dita dei piedi e tieni la posizione per circa 20 secondi. Ripeti questo esercizio un paio di volte.



## Mobilità

Ci saranno momenti in cui i dolori della tua fase acuta ti faranno venire voglia di rimanere immobile. Questo può avere risultati negativi.

Esercitare le articolazioni ed i muscoli durante le fasi acute può diminuire gli effetti invalidanti dell'immobilità. Questo non significa che dovresti fare una camminata o cose del genere. Tuttavia, assicurati di alzarti e muoverti ogni tanto per evitare l'irrigidimento delle articolazioni e dei muscoli.





# Capitolo 9 – Alcune leggende sulla Gotta

I miti sulla gotta sono molti e sono in giro da sempre. Prova a condurre una piccola ricerca e scoprirai che ci sono così tante storie opposte che riconoscere la realtà dalla finzione può sembrare impossibile. E' triste sapere che con così tante informazioni disponibili, le persone sono ancora così ignoranti in materia. Quindi, cerchiamo di sfatare subito alcune assurdit ! Ecco alcune delle leggende pi  popolari sulla gotta:

## **Mito: I rimedi naturali sono una scelta migliore rispetto alla prescrizione di farmaci**

La colchicina, uno dei farmaci più prescritti per la gotta, è un rimedio naturale. Deriva dalla pianta di zafferano. Anche se questo è un rimedio naturale, è estremamente tossico. Le persone che assumono questi farmaci in dosi elevate spesso soffrono di nausea, vomito e diarrea. Più del 50% dei farmaci che sono prescritti per curare la gotta derivano da una fonte naturale. Questo non sempre significa che il

farmaco è sicuro.

Questi farmaci sono regolamentati e controllati dalle amministrazioni federali, il che significa che essi possono essere più sicuri di alcune delle alternative naturali che vengono vendute oggi. Ad esempio, la vitamina C è efficace per la riduzione dei livelli di acido urico; tuttavia, quantità eccessive di vitamina C possono provocare lo sviluppo di calcoli renali. Questo può effettivamente portare allo sviluppo della gotta. I farmaci con prescrizione possono essere pericolosi se non vengono utilizzati correttamente. Tuttavia, anche alcuni

rimedi naturali possono essere pericolosi se utilizzati in modo improprio.

## **Mito: i farmaci per la Gotta funzionano istantaneamente**

I farmaci che sono progettati per abbassare i livelli di acido urico effettivamente aumentano le quantità di fasi acute all'inizio. Ci possono volere tra i 6 ed i 12 mesi perché smettano. L'errore più grande che si può fare è smettere di prendere il farmaco quando non funziona subito, come vorresti. L'alterazione improvvisa nei livelli di acido urico

può innescare una fase acuta.

E' anche comune per i professionisti medici non prescrivere un corretto dosaggio del farmaco che è stato progettato per abbassare i livelli di acido urico. Oltre a questo, molti medici non prescrivono i farmaci di prevenzione. In principio, potresti voler prendere un basso dosaggio. Aumenta il dosaggio nel corso delle settimane successive. Dovresti anche evitare di interrompere del tutto l'assunzione del farmaco. Invece, diminuisci il dosaggio nell'arco di diverse settimane.

## **Mito: Ogni caso di gotta può essere curato**

Non esiste una cura miracolosa per la gotta. Non vi è alcun rimedio immediato. Nella maggior parte dei casi la gotta è il risultato di qualcosa di genetico. Ci sono molte altre malattie che possono innescare la gotta. Se la causa della gotta è ereditaria, può essere solo controllata e non curata.

**Mito: Smetti di mangiare pesce, smetti di bere birra e la gotta si fermerà**

I miti sulla dieta sono il peggio quando si parla di gotta. Eppure la maggior parte dei miti si basano su alcune verità parziali. Una quantità eccessiva di birra e di frutti di mare possono aumentare i livelli di acido urico. Rinunciare a pesce e birra non significa necessariamente che smetterai di avere i tuoi attacchi di gotta. Evitandoli puoi solo ridurre la frequenza degli attacchi.

**Mito: La gotta fa male, ma è innocua**

Questo mito è sbagliato e molto pericoloso. Se non curi la gotta o

non la curi correttamente, ti può menomare. Continui o frequenti attacchi possono danneggiare gravemente le articolazioni.

L'eccessiva formazione di cristalli di acido urico, nota come tufi, ti può sfigurare. Se questi cristalli si formano sul cuore od al suo interno ti possono uccidere. La principale causa della gotta non è solo l'acido urico nel sangue, è stata collegata alle malattie del cuore, dei reni e del fegato. Fattori che contribuiscono sono anche la pressione alta ed il sovrappeso. Tutte queste cose possono essere fatali. Anche se a prima vista, la gotta non sembra una



minaccia per la vita; dovrebbe sempre essere presa sul serio.

## **Mito: Il tuo peso non ha alcun impatto sulla gotta**

Sbagliato di nuovo! Il peso eccessivo e l'obesità sono stati collegati all'eccesso di acido urico nel sangue, che causa la gotta. Una delle cose più utili che puoi fare per curare e gestire la gotta è mantenere un peso sano. Hai già familiarità con le gravi malattie che sono associate al sovrappeso ed all'obesità. Se hai un problema di peso, la gotta, aumenta

drasticamente il rischio che hai di sviluppare alcune di queste malattie.

**Mito: Non puoi fare nulla per un attacco, devi semplicemente aspettare**

Se agisci immediatamente, puoi sopprimere un attacco in appena 60 minuti. Questo dipende dal tuo metodo di trattamento. Per coloro che scelgono di utilizzare rimedi naturali, questo potrebbe non valere.

**Mito: La scienza non capisce la gotta**

Questo disturbo è considerato una delle malattie più studiate e comprese. Tuttavia, la gotta è in una bassa posizione sulle liste di ricerca dal 1980. Curare la gotta è diventata una bassa priorità dato che quasi l'80% dei medici non sono in grado di curare il disturbo in modo corretto. Anche se negli ultimi anni, c'è stato un rinnovato interesse nella cura e nella gestione gotta.

Questa è solo la punta dell'iceberg. La cosa migliore che puoi fare se non sei sicuro di qualcosa per quanto riguarda la gotta, è quello di

chiedere il parere di qualcuno che è ben informato sul disturbo. Un reumatologo è un medico specialista e può aiutarti con la gotta. Come detto in precedenza, anche se la gotta può non apparire un pericolo per la vita, è meglio non lasciare nulla al caso.



# Capitolo 10 – La Gotta e la depressione

La diagnosi di gotta può essere un'esperienza sconvolgente. Il dolore va oltre al semplice dolore fisico. Può appropriarsi della tua mente e influire su come ti comporti. Il dolore ha il potenziale per farti diventare depresso. La depressione può peggiorare il dolore. Si tratta di un circolo vizioso. Le stesse sostanze chimiche che vengono utilizzate per regolare il tuo umore sono utilizzate anche nella gestione del dolore.

Molte persone con la gotta

testimoniano che il dolore associato al disturbo può causare il non essere in grado di concentrarsi su qualcosa di diverso dal dolore stesso. Chi soffre di gotta non vuole essere disturbato e, probabilmente, non è la persona più ottimista che esista. Si diventa così concentrati sul dolore che nient'altro importa; neanche le persone che vorrebbero aiutare.

Non è raro che le persone che hanno a che fare con la gotta perdano il gusto per la vita. L'importanza della socializzazione può raggiungere uno degli ultimi posti nella lista delle priorità. Che tu ci faccia attenzione o no ti stai allontanando dai tuoi cari. E'

anche comune che il dolore della gotta si intensifichi di notte. Questo può dipendere dal fatto che non ci sono altre distrazioni intorno.

Quando si è isolati, non c'è nulla su cui concentrarsi a parte il dolore.

C'è una nota associazione tra il dolore e la depressione. Essere in grado di riconoscere i segnali ti può aiutare ad evitare di cadere in uno stato di completa depressione. I sintomi includono:

\*\* Energia ridotta

\*\* Insonnia o eccessivo bisogno di



dormire

\*\* Cambiamento delle abitudini alimentari

\*\* Essere tristi

\*\* Disinteressarsi alle normali attività, compreso il sesso.

Ma non si limitano a questi:

Avere a che fare con qualsiasi problema di salute può essere un'esperienza straziante. Tuttavia, al fine di curare efficacemente la tua condizione fisica, è necessario anche mantenere la mente in forma.

E' normale sentirsi giù di tanto in tanto. La chiave è non fermarsi.



# Conclusioni

Il modo migliore per curare e gestire qualsiasi malattia è quello di separare la realtà dalla finzione.

Considerare i fatti non solo ti può aiutare a capire la tua condizione, può aiutarti a decidere quale percorso terapeutico vuoi intraprendere.

Non tutti pensano che la prescrizione di farmaci sia il modo migliore per curare ogni malattia.

Non tutti hanno fede nelle capacità delle opzioni di cura naturale.

Quando sei pienamente informato, puoi prendere una decisione basata sui fatti e su ciò che è meglio per te.

Ricorda, semplici cambiamenti nel tuo stile di vita sono il modo migliore per sostenere la cura di qualsiasi malattia. In primo luogo, ciò che mangi avrà un impatto diretto sul tuo corpo. Spetta a te avere cura delle tue condizioni ed assicurarti di mangiare solo i cibi migliori per sostenere i tuoi sforzi. Mangia per ottimizzare i vantaggi del tuo piano terapeutico.

L'esercizio fisico è essenziale per la tua salute generale. Eppure, quando hai a che fare con una malattia che colpisce i muscoli e le articolazioni, il tipo di esercizio che fai dovrebbe essere progettato per avvantaggiare

quelle aree. L'obiettivo è quello di rafforzare e tonificare i muscoli, le articolazioni ed i tessuti circostanti. Un corpo forte guarisce più velocemente.

Nel complesso, una diagnosi di gotta non è la fine del mondo. In realtà è l'inizio di una vita più sana. Da questo punto in poi, tutto ciò che mangi e fai, dovrebbe sostenere lo stile di vita più sano che è necessario condurre al fine di curare efficacemente e gestire la gotta.



# Ultime parole

Le informazioni che ora hai dovrebbero essere sufficienti per aiutarti a capire e gestire i tuoi attacchi di gotta. Armato di questa conoscenza ed informazione spero che i tuoi attacchi di gotta diventeranno meno frequenti e meno gravi di quelli precedenti.

Buona fortuna per il tuo viaggio verso una vita piena di amore, prosperità e buona salute!





# Informazioni sull'autore

Il Sig. Berns è un imprenditore ed uno scrittore appassionato che vive in Florida. Ama aiutare gli altri nel tentativo di migliorare la loro vita. È anche un fautore dell'ambiente, dello stile di vita nudista ed ama trascorrere il suo tempo in spiaggia e con il suo cane.

## **Altri libri di Thomas P. Berns**

In inglese

*Gout Relief and Treatment through*

*Natural Remedies and Diet*

<http://www.amazon.it/gp/product/B0C>

*Your First Cruise Vacation Tips,  
Advice and Planning Guide*

<http://www.amazon.it/gp/product/B0C>

*Reverse Mortgages*

*Tax-Free Retirement Payments for  
Life*

<http://www.amazon.it/gp/product/B0C>

*Acne Solutions: Road Map to  
Healthy and Perfect Skin Through  
Diet and Natural Treatments*

<http://www.amazon.it/gp/product/B0C>

*Florida Nude Recreation Guide  
Beaches, Resorts, Cruises,  
Festivals and More!*

<http://www.amazon.it/gp/product/B0C>

In spagnolo

*Alivio Y Tratamiento De La Gota A  
Través De Dieta Y Remedios  
Naturales*

<http://www.amazon.it/gp/product/B0C>

*Sus Primeras Vacaciones en  
Crucero  
Consejos, Asesoría y Guía de  
Planificación*

<http://www.amazon.it/gp/product/B0C>

*Soluciones Para El Acné: Mapa A  
Una Piel Saludable Y Perfecta A  
Través De Dieta Y Tratamientos  
Naturales*

<http://www.amazon.it/gp/product/B0C>

In portoghese

Soluções para a Acne: Mapa para  
uma Pele Perfeita e Saudável  
Através de uma Dieta e  
Tratamentos Naturais

<http://www.amazon.it/gp/product/B0C>



## **Grazie**

Prima che tu vada vorrei ringraziarti dal profondo del mio cuore per avere acquistato il mio e-Book. So che ci sono innumerevoli altri libri su questo argomento, ma tuttavia tu hai scelto il mio e io sono veramente onorato.

Se ti è piaciuto questo libro, ho bisogno del tuo aiuto!

Per favore, prenditi un momento per lasciare un commento su questo libro su Amazon. Mi aiuterà a diventare uno scrittore migliore.

E se puoi anche condividere il commento con i tuoi amici su Facebook e Twitter, lo apprezzerai molto!

Thomas P. Berns