

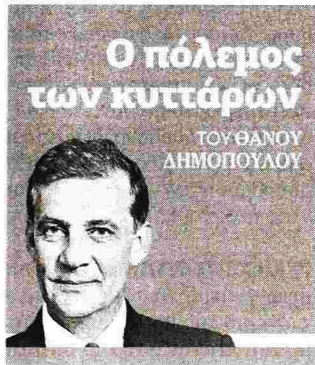
ΜΑΧΗ ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. Δημόπουλος: Πρόληψη της ουρικής αρθρίτιδας ΣΕΛ. 50



Πρόληψη της ουρικής αρθρίτιδας

Η ουρική αρθρίτιδα είναι η συχνότερη φλεγμονώδης αρθρίτιδα στις δυτικές χώρες. Λόγω των μεγάλων ποσοστών των παχύσαρκων ατόμων, τα τελευταία χρόνια η επίπτωση της ουρικής αρθρίτιδας παγκοσμίως έχει αυξηθεί. Η συσχέτιση της τροποποίησης του σωματικού βάρους και άλλων παραγόντων κινδύνου για αντιμετώπιση της υπερουριχαιμίας έχει διερευνηθεί σε πολλές μελέτες. Ωστόσο, ο αριθμός των περιστατικών ουρικής αρθρίτιδας που μπορούν να αποφευχθούν τροποποιώντας τέτοιους παράγοντες δεν έχει εκτιμηθεί. Για τον λόγο αυτόν μελετήθηκαν 44.654 άνδρες (με μέση ηλικία τα 54 έτη), χωρίς ιστορικό ουρικής αρθρίτιδας στην αρχή της μελέτης, για 26 έτη. Κατά την παρακολούθηση 1.741 άνδρες συμμετέχοντες (3,9%) εμφάνισαν ουρική αρθρίτιδα.

Οι παράγοντες κινδύνου του πληθυσμού (δείκτης μάζας σώματος, διατροφή, αλκοόλ, λήψη διουρητικών) συσχετίζονται με το 77% των περιπτώσεων ουρικής αρθρίτιδας.



Ειδικά, σε αυτόν τον πληθυσμό το 31% των περιστατικών ουρικής αρθρίτιδας μπορεί να αποδοθεί στον αυξημένο δείκτη μάζας σώματος (και κατ' επέκταση στο σωματικό βάρος). Ο σχετικός κίνδυνος (RR) εμφάνισης ουρικής αρθρίτιδας

ήταν 1,29 στους άνδρες με BMI από 23,0-24,9 στα ανώτερα όρια του φυσιολογικού δηλαδή, 1,90 σε BMI από 25 έως 29,9 (υπέρβαροι) και 2,65 σε εκείνους με BMI άνω του 30 (παχύσαρκοι) σχετικά με εκείνους που έχουν BMI κάτω του 23. Στις υπομάδες των ασθενών με φυσιολογικό BMI και στους υπέρβαρους υπολογίστηκε ότι το 69% και το 59% αντίστοιχα των περιπτώσεων ουρικής αρθρίτιδας θα μπορούσε να έχει αποφευχθεί με τον συνδυασμό της διατροφής DASH (διατροφική προσέγγιση κατά της αρτηριακής υπέρτασης), την αποφυγή λήψης αλκοόλ και την αποφυγή των διουρητικών.

Στην ανάλυση των δεδομένων, 22% των περιπτώσεων της ουρικής αρθρίτιδας θα μπορούσαν να προληφθούν με συμμόρφωση στη διατροφή DASH. Οι τροποποιησιμοί παράγοντες αυτοί φαίνεται ότι επιδρούν, εκτός από τα επίπεδα του ουρικού οξέος στο αίμα, και σε επιγενετικούς παράγοντες. Το αυξημένο λίπος σώματος αποτελεί τον σημαντικότερο παράγοντα εμφάνισης ουρικής αρθρίτιδας, τόσο για μηχανιστικούς λόγους, αλλά η συσχέτιση αυτή έχει επιβεβαιωθεί και μέσα από προοπτικές μελέτες. Σε συνδυασμό και με αποτελέσματα προηγούμενων μελετών, η διατήρηση ενός φυσιολογικού BMI και ενός υγιεινού τρόπου ζωής μπορεί να συνεισφέρει στην πρόληψη καρδιαγγειακών και μεταβολικών νοσημάτων που αποτελούν σοβαρά και επιζήμια ζητήματα δημόσιας υγείας.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρύτανης του ΕΚΠΑ

