

## ÀCID ÚRIC i GOTA

L'àcid úric és un producte del metabolisme de les purines que es produeix de forma natural en el nostre organisme. Les purines que l'originen venen de:

- aliments ingerits (productes finals de la digestió de les proteïnes de la dieta)
- formació en el propi organisme

Quan l'àcid úric està per sobre els límits habituals en sang (6,5 mgrs/dl a les dones i 7,5 mgrs/dl als homes), parlem de hiperuricèmia.

L'excés d'àcid úric en sang s'ha de tenir en compte, doncs si no es controla es pot acumular en els teixits i pot afectar a diferents òrgans del cos.

Els seu control és senzill i la dieta és fonamental per mantenir els seus nivells en valors que no siguin perjudicials per a la salut.

Les conseqüències d'un augment mantingut d'àcid úric en sang son :

### GOTA:

- Manifestacions clíniques que apareixen degut al dipòsit de cristalls d'àcid úric en els teixits de les articulacions, provocant episodis d'artritis aguda, bursitis, tenosinovitis,..., que acostumen a ser recurrents i que més endavant es converteixen en processos crònics
- L'excés de pes també contribueix a la seva aparició

### AFECTACIÓ RENAL :

- Formació de càlculs renals que poden produir còlics nefrítics
- Possible desenvolupament d'una insuficiència renal a llarg termini

## Recomanacions generals

- Evitar l'obesitat
- No fer dietes molt estrictes o períodes de dejuni, doncs poden augmentar les xifres d'àcid úric en sang
- Evitar el consum d'alcohol
- Beure molta aigua
- En la majoria dels casos, la dieta no és suficient y s'haurà de començar un tractament mèdic

### ALIMENTS PERMESOS SEMPRE

<b>VERDURES</b>	Totes excepte les indicades
<b>ENTRANTS</b>	Arròs Pastes Patates
<b>OUS/FORMATGES/LLET</b>	Llet Formatge iogurt Ous
<b>FRUITES</b>	Tota mena de fruites (menys el tomàquet)
<b>CONDIMENTS</b>	Tota classe de condiments Pa

### ALIMENTS A LIMITAR

<b>VERDURES</b>	Espàrrecs Coliflor Espinacs Pèsols Xampinyons
<b>CARNS</b>	Totes en general
<b>PEIX</b>	Peix blanc
<b>LEGUMBRES</b>	Mongetes seques Cigrons Lenties
<b>MARISCOS</b>	Llagostins Llagosta Escamarlans Gambes....

### ALIMENTS PROHIBITS

<b>VÍSCERES</b>	Fetge , ronyons .....
<b>MARISC</b>	Musclos, cloïsses.....
<b>PEIX</b>	Peix blau: sardines, seitons, anxoves, truita de riu.....