

ÁCIDO ÚRICO Y GOTA

El ácido úrico es un producto del metabolismo de las purinas, que se produce de forma natural en nuestro organismo. Las purinas que lo originan proceden de:

- Alimentos ingeridos (productos finales de la digestión de las proteínas de la dieta)
- Formación en el propio organismo

Cuando el ácido úrico sobrepasa los límites habituales en sangre (6,5 mgrs/dl en las mujeres y 7,5 mgrs/dl en los hombres, hablamos de hiperuricemia.

El exceso de ácido úrico en sangre hay que tenerlo en cuenta, ya que si no se controla se puede acumular en los tejidos y puede afectar a diversos órganos del cuerpo.

Su control es sencillo y la dieta es fundamental para mantener sus niveles en valores no perjudiciales para la salud.

Las consecuencias de la elevación mantenida de ácido úrico en sangre son:

GOTA:

- manifestaciones clínicas que aparecen debido al depósito de cristales de ácido úrico en los tejidos de las articulaciones, provocando episodios de artritis aguda, bursitis, tenosinovitis,... que suelen ser recurrentes y que más adelante se convierten en procesos crónicos
- El exceso de peso también contribuye a su aparición

AFECCIÓN RENAL:

- Formación de cálculos renales que pueden producir cólicos nefríticos
- Posible desarrollo de una insuficiencia renal a largo plazo

Recomendaciones generales

- Evitar la obesidad
- No realizar dietas muy estrictas o periodos de ayuno, pueden aumentar las cifras de ácido úrico en sangre.
- Evitar el consumo de alcohol
- Beber abundante agua
- En la mayoría de los casos, la dieta no es suficiente y habrá que añadir un tratamiento médico

ALIMENTOS PERMITIDOS	
VERDURAS	Todas, excepto las indicadas
ENTRANTES	Arroz Pasta Patatas
HUEVOS/QUESOS/LECHE	Leche Queso Yogurt Huevos
FRUTAS	Todo tipo de frutas (menos el tomate)
CONDIMENTOS	Toda clase de condimentos Pan

ALIMENTOS A LIMITAR	
VERDURAS	Espárragos Coliflor Espinacas Guisantes Champiñones
CARNES	Todas en general
PESCADOS	Pescado blanco
LEGUMBRES	Judías blancas Garbanzos Lentejas
MARISCOS	Langostinos Langosta Cigalas Gambas

ALIMENTOS PROHIBIDOS	
VISCERAS	Hígado, riñones
MARISCO	Mejillones, almejas.....
PESCADO	Pescado azul: sardinas, boquerones, anchoas, trucha.....