

Dieta para la gota: qué alimentos puede comer y cuales debe evitar



La gota es uno de los tipos más dolorosos de la artritis y se caracteriza por brotes repentinos y severos de enrojecimiento, hinchazón, calor, dolor e inflamación en una o más articulaciones. Junto con la dieta, la gota generalmente se trata con ciertos medicamentos. También se sugieren modificaciones en el estilo de vida de los pacientes. A las personas con la gota se les aconseja evitar el alcohol o beber alcohol con moderación, beber mucha agua y líquidos, mantener un peso ideal, bajar de peso (en el caso de tener sobrepeso), pero evitar el ayuno o métodos para perder peso rápidamente.

¿Qué debo comer si tengo gota?

Si bien es importante para las personas con gota evitar los alimentos ricos en purina, la gente realmente quiere saber lo que debe comer. Las pautas dietéticas han cambiado con el tiempo. Las recomendaciones más actuales, de acuerdo con UpToDate, sugieren que las personas con gota deben comer o beber:

- Productos lácteos bajos en grasa
- Alimentos hechos con carbohidratos complejos, tales como granos enteros, arroz integral,

avena y frijoles

- Una cantidad moderada de vino, hasta dos porciones de 5 onzas por día (Nota: Una vez se pensó que el vino era inofensivo para los pacientes de gota, sin embargo, los resultados del estudio en enero de 2014 American Journal of Medicine concluyeron que " Los individuos con gota deben limitar la ingesta de alcohol de todos los tipos para reducir el riesgo de ataques recurrentes de gota".
- Café (puede disminuir los niveles séricos de ácido úrico)
- La vitamina C (500 mg por día puede disminuir levemente los niveles de ácido úrico)

No se cree que los cambios en la dieta, sin tomar la medicación para la gota, puedan bajar perceptiblemente los niveles de ácido úrico de la sangre.

La dieta de la gota sola, incluso cuando se sigue estrictamente, disminuye los niveles de ácido úrico en la sangre en sólo 15% a 20%.

En el 2012, el American College of Rheumatology (ACR)(Colegio Americano de Reumatología) ha actualizado las directrices para el tratamiento de la gota. La Parte 1 se enfoca en los alimentos que el ACR estimula o limita. La Parte 2 se centra en los medicamentos para la gota.

[Gout Management: 2012 Directrices ACR - Parte 1](#)

[Gout Management: 2012 ACR Guidelines - Parte 2](#)

En las directrices, los productos lácteos bajos en grasa y sin grasa así como las verduras son las opciones que se recomiendan.

¿Qué alimentos debo evitar si tengo gota?

Las dietas que son altas en purinas y ricas en proteínas han sido asociadas con un mayor riesgo de gota, como se mencionó anteriormente. Los niveles de ácido úrico pueden elevarse de tres maneras: comiendo una gran cantidad de alimentos ricos en purina, por la sobreproducción de ácido úrico en el cuerpo, o si los riñones no eliminan el exceso de ácido úrico. En el cuerpo, el exceso de ácido úrico puede precipitar y formar cristales en las articulaciones. Son los cristales en las articulaciones los que causan dolor e inflamación asociado con la gota.

Alimentos altos en purinas

Johns Hopkins enumera los siguientes alimentos como más altos en purinas:

- Guisantes
- Arenque
- Mejillones

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

- Levadura
- Eperlano
- Sardinas
- Mollejas

Alimentos moderadamente altos en purinas

- Anchoas
- Carne de cordero
- Ternera
- Tocino
- Hígado
- Salmón
- Riñones
- Perdiz
- Trucha
- Ganso
- Eglefino
- Faisán
- Vieiras

Curiosamente, los resultados de un estudio bien conocido dirigido por el Dr. Hyon K. Choi, publicado en el New England Journal of Medicine, ofreció un giro interesante con respecto a las purinas y la gota. El equipo de investigación de Choi siguió a 47.150 hombres sin antecedentes de gota en un período de 12 años.

Durante ese tiempo, 730 hombres fueron diagnosticados con gota. Los participantes del estudio que consumieron la mayor cantidad de carne tuvieron 40% más probabilidades de tener gota que los que comieron la menor cantidad de carne. Los participantes del estudio que comieron más mariscos tuvieron 50% más probabilidades de tener gota.

En este estudio específico, sin embargo, no todos los alimentos ricos en purina se asociaron con un mayor riesgo de gota. No hubo mayor riesgo asociado con una dieta que incluyó los siguientes alimentos que se consideran altos en purinas:

- Guisantes
- Frijoles
- Hongos
- Coliflor
- Espinacas

El equipo de Choi también encontró que los productos lácteos bajos en grasa disminuyen el riesgo

de gota, y la ingesta total de proteínas no tuvo ningún efecto.

En última instancia, las dietas que se muestran conectadas con la gota son similares a las dietas relacionadas con enfermedades cardiovasculares.

Recomendaciones para los mariscos

En este punto, puede parecer algo confuso ya que ¿No se recomienda normalmente el marisco como parte de una dieta saludable para el corazón? Sin embargo, la investigación ha revelado que hay un vínculo fuerte e innegable entre los mariscos y la gota. ¿Cómo asoció el estudio de Choi lo que parece una información contradictoria? El estudio afirmó que "las recomendaciones para los mariscos deben ser individualizadas", es decir, cada marisco tiene componentes diferentes y deben ser tratados por separado.

Entonces ¿qué puedo comer?

De acuerdo con el Departamento de Ortopedia de la Universidad de Washington:

- La obesidad puede estar relacionada con los altos niveles de ácido úrico en la sangre. Las personas que tienen sobrepeso deben consultar con su médico para decidir sobre un programa para la pérdida de peso razonable. **El ayuno o una dieta drástica pueden aumentar los niveles de ácido úrico y provocar que la gota empeore.**
- Por lo general, las personas pueden comer lo que les gusta dentro de los límites. Las personas que tienen cálculos renales debido al ácido úrico pueden necesitar eliminar los alimentos ricos en purina de su dieta porque esos alimentos pueden aumentar su nivel de ácido úrico.
- **El consumo de café y té no es un problema**, pero el alcohol puede elevar los niveles de ácido úrico y provocar un ataque de gota. Se recomienda beber por lo menos 10 a 12 vasos de ocho onzas de líquidos no alcohólicos todos los días, especialmente para las personas con cálculos renales, para ayudar a eliminar los cristales de ácido úrico del cuerpo.

Reflexión a considerar

Mientras que ciertos medicamentos para la gota han reducido la necesidad de tener restricciones dietéticas, las modificaciones apropiadas a su dieta pueden disminuir la gravedad o la frecuencia de los ataques de gota. La modificación dietética también puede ser preferida por las personas que no pueden tolerar los medicamentos para la gota.

La prevención de ataques de gota es importante. Mantener su nivel sérico de ácido úrico en el rango normal también es importante para la gestión de la gota. Algunas personas están tentados a desviarse de su dieta de gota cuando se encuentran entre los ataques de gota. Trate de evitar esa

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

tentación y siempre tenga en cuenta lo que evita que los ataques de gota se repitan. Considere la posibilidad de mantener un diario diario o registro de sus síntomas de gota y su dieta, simplemente para mantenerlo en la pista!

Referencias:

Khanna, D. et al. 2012 American College of Rheumatology Directrices para el Manejo de la Gota. Parte 1: enfoques terapéuticos sistemáticos no farmacológicos y farmacológicos de la hiperuricemia. Arthritis Care and Research. Volumen 64 No. 10. Octubre de 2012.

Matsumoto, Alan MD. Gota. Arthritis de Johns Hopkins. 7 de junio de 2010.

Becker, Michael A. MD. Información para el paciente: Gota (más allá de lo básico). A hoy. Actualizado el 7 de febrero de 2017.

Pautas dietéticas para los pacientes de gota. Sociedad de la gota y del ácido úrico.

Gota. UW Medicina. Ortopedia y Medicina del Deporte.

Los alimentos ricos en purina, los productos lácteos y la ingesta de proteínas, y el riesgo de gota en los hombres, el New England Journal of Medicine Volumen 350: 1093-1103, 11 de marzo de 2004.