

Los excesos tienen un precio

La obesidad y el consumo frecuente de ciertos alimentos aumenta el riesgo de padecer hiperuricemia y gota

La aparición de la gota casi siempre se ha vinculado con el sobrepeso, los excesos de la comida y la ingesta de bebidas alcohólicas. La opulencia en el más amplio sentido de la palabra.

Aunque en la antigüedad se desconocía la relación de la gota con el ácido úrico, este trastorno, que provoca una dolorosa hinchazón en las articulaciones de las extremidades, era muy conocido. Hipócrates la describió en la edad dorada de Grecia como la "enfermedad de los Patrios", ya que era característica de las

clases acaudaladas, sobre todo en varones de mediana edad. También se la conocía como "la enfermedad de los reyes", pues diversos monarcas, como Enrique VIII de Inglaterra, Alejandro Magno o Carlomagno, la padecieron. Tampoco se libraron de ella reconocidos científicos como Isaac Newton, Charles Darwin o Leonardo da Vinci.

Fue en 1848, cuando Alfred B. Garrod la relacionó por primera vez con una mayor concentración sanguínea de ácido úrico en los pacientes que sufrían este mal.

Hoy en día, a la vista de la prevalencia de exceso de peso y el empeoramiento de la calidad de la dieta en las sociedades desarrolladas, no es de extrañar que las cifras de hiperuricemia (niveles elevados de ácido úrico en sangre) y de gota no cesen de aumentar. En todo caso, existen otros factores implicados, tales como la mayor longevidad de la población o el uso de ciertas medicaciones, como los diuréticos o la aspirina.

Los riesgos

No todos los excesos son igual de arriesgados con respecto a la hiperuricemia y la gota. Los principales factores dietéticos que aumentan el riesgo de padecer estos dos males son: obesidad, consumo frecuente de carnes rojas, vísceras o extractos cárnicos, elevado consumo de pescado o marisco, bebidas alcohólicas y bebidas azucaradas como refrescos o zumos de frutas.

Por el contrario, los elementos más destacables que disminuyen este riesgo son la pérdida de peso (si es excesivo) y el consumo de legumbres, verduras, alimentos ricos en fibra y lácteos desnatados.

Unos niveles altos de ácido úrico, además de causar gota, también generan urolitiasis o formación de cristales en el aparato urinario, así como enfermedades renales tanto crónicas como agudas. Asimismo, hay otros trastornos importantes relacionados con la hiperuricemia: hipertensión, síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares e incluso un mayor riesgo de mortalidad. Así pues, vale la pena evitar su aparición.

Educación, una prioridad

La hiperuricemia no solo se asocia con la gota, sino con varias dolencias graves, como las enfermedades cardiovasculares. Por ello, si se sufre este trastorno, conviene mejorar los hábitos alimentarios.

Y es que además del tratamiento médico (existen fármacos muy eficaces para controlar la hiperuricemia), es recomendable que el paciente reciba educación y consejos sobre alimentación y estilo de vida.

Hábitos erróneos

Pero no siempre se acierta. De entre los errores más habituales, destaca la restricción de verduras o legumbres, no limitar el consumo de bebidas azucaradas y no promover el consumo de lácteos desnatados. Si a ello le sumamos que solo el 20% de los pacientes que buscan servicios médicos se muestran dispuestos a realizar cambios sostenidos en su estilo de vida, entenderemos por qué este tipo de dolencias no remiten con facilidad. También se han extendido creencias erróneas sobre los alimentos que debe descartar una persona con hiperuricemia o gota. Pese a que hay ciertas verduras y legumbres, como las espinacas o las lentejas que contienen altas concentraciones de purinas, estos alimentos no aumentan el riesgo de hiperuricemia. Otros alimentos que suelen eliminarse de manera injustificada son el tomate y los frutos secos.

+ www.consumer.es

LA DIETA

Estas son las principales recomendaciones dietéticas, con base científica, que deberían recibir los pacientes con hiperuricemia o gota:

- Perder peso, si existe un exceso (sobrepeso u obesidad). La reducción debe ser progresiva, ya que una muy baja ingesta calórica produce hiperuricemia.
- Limitar las bebidas alcohólicas en caso de consumirlas. Sobre todo, cervezas o licores.
- Evitar la ingesta de refrescos o de cualquier bebida azucarada.
- Limitar el consumo de zumos de frutas.
- Reducir el consumo de carnes rojas y evitar las vísceras.
- El elevado consumo de pescado y marisco puede empeorar el cuadro. Una ingesta de 2-3 raciones por semana puede ser adecuada, aunque debe ajustarse en función de la gravedad de la dolencia.
- Priorizar los lácteos desnatados.
- Aumentar el consumo de proteínas vegetales, verduras, legumbres y frutas. Aunque algunas frutas ricas en fructosa se han asociado a un incremento del riesgo, sus beneficios sobre la salud parecen superiores a este riesgo.
- Evitar los atracones esporádicos.
- Eludir otros factores de riesgo cardiovascular: no fumar, disminuir el consumo de alimentos ricos en sal y hacer ejercicio a menudo.

