

**Noviembre 2018**

**Gacetilla CINCAP**

## **¿QUÉ ES LA GOTA Y CUÁL ES EL ROL DE LA ALIMENTACIÓN?**

La gota es un tipo de artritis que causa dolor y rigidez en las articulaciones. La alimentación puede reducir el riesgo de ataques de gota recurrentes y dolorosos, y hacer que el daño en la articulación avance más lentamente.

### **¿Qué es la Gota?**

La gota es una forma común y dolorosa de artritis que causa ataques repentinos y fuertes de dolor e hipersensibilidad, enrojecimiento, calor e hinchazón en algunas articulaciones.

Con frecuencia, el primer ataque de gota ocurre en el dedo gordo del pie. También puede afectar los tobillos, talones, rodillas, muñecas, dedos y codos. Al comienzo, los ataques de gota mejoran en unos días. Con el correr del tiempo, los ataques duran más tiempo y suceden más frecuentemente.

Por lo general, ocurre en las personas de mediana edad o mayores. Los hombres desarrollan gota con más frecuencia que las mujeres. Las mujeres son más propensas a desarrollar gota después de la menopausia. La gota puede ser aguda (de corta duración) o crónica (de larga duración).

### **¿Por qué se produce?**

La gota ocurre cuando se acumula ácido úrico en la sangre. El ácido úrico es un producto de desecho corporal que se forma cuando el cuerpo descompone sustancias llamadas purinas. Normalmente, el ácido úrico se elimina en la orina, pero, a veces, puede acumularse en cristales con forma de aguja que se depositan en las articulaciones. Esta acumulación puede deberse a una producción aumentada de ácido úrico o bien, más frecuentemente, a una disminución de la eliminación urinaria, por múltiples motivos. No obstante, no todas las personas que tienen hiperuricemia tienen o desarrollarán gota.

### **¿Qué factores de riesgo existen para el desarrollo de la Gota?**

Algunos factores que aumentan la probabilidad de desarrollar gota incluyen: tener familiares con gota, trasplante de órgano, sexo masculino, edad adulta, sobrepeso, consumo de alcohol y consumo excesivo de alimentos ricos en purinas. También ciertos problemas de salud y algunos medicamentos pueden predisponer al desarrollo de gota.

### **¿Dónde se encuentran las purinas?**

Las purinas se encuentran naturalmente en todos los tejidos del cuerpo ya que forman parte de todas las células. También se encuentran en muchos alimentos en cantidades variables.

### **¿Cuáles son los alimentos ricos en purinas?**

En líneas generales, se considera que los alimentos con un contenido elevado de purinas son aquellos que tienen entre 100 y 1000 mg de purinas cada 100 g de alimento. Entre éstos se incluyen las vísceras (corazón, riñón, hígado), sesos, mollejas, carne de animales de caza, fiambres y embutidos, algunos pescados como arenques, anchoas, sardinas, caballa, atún, algunos mariscos, la levadura de cerveza, cubitos de sopa y extractos de carne.

La carne de pollo, por su parte, tiene un contenido moderado de purinas, junto con las carnes vacuna y porcina, los restantes pescados, las legumbres y algunos vegetales como los espárragos, hongos, espinacas y coliflor.

Los cereales y sus derivados (panes, pastas, masas, etc.), hortalizas, frutas, leches, yogures,

quesos, huevos, aceites y frutos secos, entre otros, tiene un contenido insignificante de purinas.

### ¿Cómo influye la alimentación en las personas que padecen Gota?

La gota se asoció durante siglos con el consumo excesivo de carnes, mariscos y alcohol. Durante muchos años, el tratamiento para la gota se centró en eliminar todos los alimentos que tuvieran cantidades moderadas a altas de purinas. Las investigaciones más recientes sobre la gota brindaron un panorama más claro de la función de la dieta para el tratamiento de esta enfermedad. Algunos alimentos deben evitarse, pero no se tienen que eliminar todos los alimentos con purinas. También deben incorporarse algunos alimentos a la dieta para controlar los niveles de ácido úrico.

Así, según las directrices de la Clínica Mayo de EEUU, en la actualidad, los objetivos son tener un peso y una alimentación saludables, un mensaje que sirve para reducir el riesgo de muchas enfermedades.

### ¿Qué pautas alimentarias debo tener en cuenta si tengo gota?

- Mantener un peso saludable.
- Mantener una buena hidratación, fundamentalmente a base de agua.
- Consumir cantidades apropiadas de proteínas provenientes de carnes en general.
- Evitar el alcohol.
- Evitar los alimentos particularmente ricos en purinas.

En cuanto a los vegetales y las legumbres ricas en purinas, diversos estudios demostraron que no aumentan el riesgo de gota ni los ataques de gota recurrentes, de manera que no es necesario limitarlos.

Otras líneas de investigación se encuentran indagando en el rol de la fructosa como factor de riesgo para el desarrollo de episodios de gota, y en el rol protector de cierto alimentos y nutrientes como el café, la cerezas y la vitamina C.

### ¿Las personas con gota, pueden comer carne de pollo?

Sí, la carne de pollo tiene un contenido moderado de purinas y puede formar parte de la alimentación saludable de personas con gota, incluso durante los episodios agudos. De acuerdo con las recomendaciones, es posible consumir una porción diaria de carne de pollo de entre 110 y 170 gramos, al igual que de otras carnes y pescados. Se recomienda completar el aporte adecuado de proteínas de la alimentación con lácteos descremados, cuyo consumo se asocia a la reducción de los niveles de ácido úrico, y legumbres.

La carne de pollo no sólo tiene un contenido moderado de purinas, sino que además tiene un bajo contenido de grasas, entre las cuales predominan las insaturadas, que son saludables para el corazón. Asimismo, es rica en numerosas vitaminas y minerales, por lo que se lo considera un alimento protector para la salud.