



© Adobe Stock

Cuando nos hacemos **una analítica sanguínea**, sin duda, tenemos un buen 'chivato' acerca de nuestro estado de salud. Hay ocasiones en las que algunos marcadores se muestran alterados, lo que es un indicativo de que algo no funciona del todo bien. Y uno de esos parámetros es el ácido úrico.

Cuando lo tenemos elevado en sangre, puede causarnos una serie de complicaciones que debemos prevenir y, sin duda, la alimentación se convierte en una excelente aliada para conseguirlo. Hemos hablado de ello con el doctor Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas.

**Lee también: ¿Cómo nos ayuda la dieta a prevenir algunas enfermedades?**

© Adobe Stock

## Riesgos de tenerlo elevado

Tal y como nos explica el doctor, tener el ácido úrico elevado puede **aumentar el riesgo cardíaco**, en general, y el riesgo de desarrollar hipertensión arterial en particular. Así, este ácido úrico elevado puede dañar el endotelio, o capa interna de los vasos sanguíneos, y este podrá generar aumento de la presión arterial y aumento del riesgo de trombosis, formación de émbolos y roturas de vasos y hemorragia. Todo esto aumenta el riesgo de poder padecer un ictus o un infarto de miocardio.

Pero es que, además, al estar elevado el ácido úrico puede precipitar y formarse cristales que pueden generar cálculos en los riñones, con el consiguiente daño renal si no se expulsa.

© Adobe Stock

## La temida gota

Pero es que aún pueden aparecer más problemas, y es que, como explica el doctor Carrera, también estos cristales de ácido úrico pueden fijarse en los cartílagos de las articulaciones e inflamarlas provocando artritis por ácido úrico. La más frecuente y conocida es la artritis por ácido úrico en el dedo gordo del pie, más comúnmente conocida como gota, un proceso muy doloroso, como pueden confirmar quienes han padecido algún episodio de esta enfermedad.

© Adobe Stock

## ¿Ácido úrico alto=gota?

Llegados a este punto, nos planteamos si los niveles de ácido úrico son altos en analíticas de sangre, ¿será gota? Tal y como detallan desde la Sociedad Española de Reumatología, **hiperuricemia y gota son dos conceptos diferentes**. Hiperuricemia significa tener elevado el ácido úrico en sangre, esto es, niveles superiores a 6'8 mg/dL (7 mg/dL, por convención), pues ese es su punto de cristalización. Mientras, hablamos de gota cuando existen depósitos de cristales de urato en los tejidos (articulaciones, riñones, etc.). Aunque sólo una de cada diez personas con el ácido úrico alto sufrirá gota, ésta suele precederse y acompañarse de una **hiperuricemia crónica**.

Y es que no podemos olvidar que tener el ácido úrico elevado en sangre de forma habitual puede reflejar que somos incapaces de eliminarlo correctamente, que producimos más de lo normal o ambas cosas. Por eso, si esto se prolonga durante años puede dar lugar a los depósitos cristalinos, con síntomas diversos (articulares, renales, etc.) o con formación de lesiones bajo la piel llamadas tofos (agregados de cristales).

## ¿Cuáles son los síntomas del ácido úrico elevado?

---

El especialista nos cuenta que podemos tener los índices de ácido úrico elevado en sangre y no tener ningún síntoma. Sólo se detectaría, como decíamos, en un análisis de sangre. "Si ese ácido úrico precipita y se forman cristales, pueden impactar en el cartilago de una articulación, inflamarla y entonces tendremos dolor agudo en esa articulación, que se muestra enrojecida, caliente e hinchada", nos cuenta.

© Adobe Stock

## Problemas renales

---

Mientras, si los cristales de ácido úrico forman un cálculo en el riñón, al ir a expulsarlo **se produce un cólico nefrítico**, con dolor de gran intensidad en la zona lumbar donde se sitúa el riñón, o en el recorrido de los uréteres (abdomen bajo y flancos). Puede acompañarse de fiebre, sudoración, taquicardia y taquipnea. Podría aparecer, además, hipertensión sin otra causa aparente, que puede ser asintomática o con moderado dolor de cabeza.

© Adobe Stock

## Alimentos que debes evitar

---

"Si nuestro ácido úrico está elevado podemos restringir algunos alimentos que favorecen su elevación en sangre", detalla el doctor Carrera.

-El primero es el **alcohol**, incluso vino y cerveza.

-El segundo es el que incluye las **vísceras y la carne roja** (vaca, cordero, cerdo, caza). En relación al cerdo, también debemos eliminar productos embutidos o, al menos, restringirlos.

-El tercero serían los **mariscos**, principalmente crustáceos y moluscos (gamba, langostino, almejas, ostras, mejillones, berberechos, zamburiñas, langosta, cangrejo, etc...). Estos alimentos son los que más ácido úrico contienen y los primeros que deberíamos eliminar de nuestra dieta.

© Adobe Stock

## ¿Y si las cifras son muy elevadas?

---

Si la cifra de ácido úrico es muy elevada, además de **tomar medicación** para bajarla, debemos ponernos más estrictos y restringir o **eliminar otros alimentos**, como bebidas carbonatadas de todo tipo (agua con gas, sodas, refrescos con gas) y algunas verduras como el tomate, espinacas y espárragos. También con niveles muy elevados debemos restringir azúcares y harinas refinadas como la bollería industrial, frutas en almíbar, frutos secos y lácteos muy grasos como la nata, mantequilla, helados o quesos curados.

© Adobe Stock

## Alimentos aliados

---

En el extremo contrario, podemos consumir alimentos **ricos en potasio**, que aumentan la diuresis y ayudan a eliminar un poco el ácido úrico. De entre todos ellos, el doctor destaca algunos, como son los cítricos, fresa, kiwi, plátano o alimentos diuréticos como la piña, la sandía, la berenjena o la alcachofa. Por supuesto, como última recomendación, debemos beber mucha agua, manteniendo un buen nivel de hidratación, algo fundamental, además, en los meses de verano.