

Estos son los alimentos que te ayudarán a mantener a raya el ácido úrico

alimento.elconfidencial.com/bienestar/2020-05-23/alimentos-para-mantener-el-acido-urico-a-rama_1911570/



La artritis gotosa fue una de las primeras **enfermedades reconocidas en la historia de la medicina** y fue identificada en el 2640 a.C. por los egipcios como una patología que comprometía a las primeras articulaciones metacarpofalángicas. Se le dio el nombre de podagra. La primera persona que utilizó la palabra gota para describir la podagra fue el monje dominico Randol Phusof Bocking, capellán del obispo de Chichester que vivió entre los años 1197 y 1258.

Posteriormente, el médico inglés Thomas Sydenham, quien sufrió la gota durante 34 años, sostuvo que esta enfermedad es más frecuente en los hombres de avanzada edad: "Después de abusar de los buenos manjares, del vino, la mayoría tienen una constitución lujuriente (obesos), pero también ataca a flacos y enclenques". Antoine de Fourcroy y William Hyde Wollaston (1779) informaron que la gota se producía por la acumulación de ácido úrico. Su **relación causal** la determinó Sir Alfred Baring Garrod en 1848, quien describió que la sangre de una persona con gota siempre contiene urato sódico en forma cristalina. Está considerado el padre de la reumatología moderna.

Esta enfermedad ha estado **asociada históricamente a la opulencia** y personajes como los papas Julio II, Clemente VIII o Inocencio XI, o los reyes Felipe II, Enrique VIII o el mismísimo Rey Sol, Luis XIV, la padecieron.

En la actualidad la sufren cerca de 880.000 españoles, según concluye el estudio de prevalencia de las enfermedades reumáticas en la población adulta en España (EPISER 2016), desarrollado por la Sociedad Española de Reumatología (SER). Esta patología **ha aumentado en la última década** su incidencia (nuevos casos) y su prevalencia (total de casos en la población) en los países europeos. Unas cifras que en la mayoría de los casos, según el propio estudio, están relacionadas con la longevidad de la población.

"La gota afecta a 880.000 españoles y ha aumentado su incidencia en los últimos años"

Domingo Carrera, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), explica que "estamos hablando de una enfermedad reumatológica en la que **el ácido úrico en la sangre** se deposita en cartílagos, ligamentos y tendones en forma de cristales, produciendo una inflamación o artritis". La localización más frecuente está en la articulación interfalángica del dedo gordo del pie.



En esta enfermedad, **la alimentación resulta determinante para mantenerla a raya**. Este médico especialista apunta que "ciertos alimentos pueden elevar los niveles de ácido úrico en la sangre. Son todos aquellos que tienen en su composición muchas purinas. Además, hay alimentos que acidifican la orina haciendo que se eliminen en menor cantidad las purinas que ingerimos de manera natural". Para combatir esta patología Carrera aconseja "por una parte, eliminar temporalmente de la dieta los alimentos que suben el ácido úrico y los que acidifican la orina y, por otra, aumentar el consumo de alimentos que ayudan a eliminar las purinas del cuerpo".

"Para reducir la producción de purinas hay que apostar por aumentar el consumo de crucíferas"

Para **disminuir la producción de purinas del cuerpo**, el investigador del Laboratorio de Fitoquímica del Departamento de Ciencia y Tecnología de Alimentos de CEBAS-CSIC, Diego E. Moreno, apuesta por **modificar la dieta e incrementar el consumo de verduras crucíferas, en particular el brócoli**. En opinión de Moreno, además de tomar muchos líquidos, limitar los alimentos de origen animal y, en particular, cualquier forma de bebida alcohólica, es aconsejable el consumo de esta verdura para ayudar a prevenir o disminuir los síntomas de la gota debido al bajo contenido de purinas que tiene: 100 miligramos por cada 100 gramos de alimento. Además, este alimento **contiene ácido fólico** y es muy rico en fibra, en potasio y en vitamina C. Por cada 500 miligramos de vitamina C, el riesgo de gota se reduce en un 15 por ciento adicional.

Finalmente, el médico especialista del CMED comenta que la utilización de **complementos nutricionales** ricos en polifenoles también pueden ayudar a disminuir los efectos adversos de esta enfermedad, “como, por ejemplo, el resveratrol en pastillas y que también está presente en las uvas y los frutos rojos”. Sin embargo, agrega Domingo Carrera, “hay que tener en cuenta que, en algunos casos, la aparición de la enfermedad se debe a una condición genética que hace que se elimine poco ácido úrico por la orina”.

Alimentos que ayudan a bajar el ácido úrico

- Berenjena
- Alcachofas
- Alubias
- Melocotón
- Manzana
- Frutos rojos (uvas, moras, grosellas, frambuesas, arándanos)
- Chocolate puro
- Café
- Té verde



Alimentos que contienen muchas purinas

- Vísceras
- Carnes rojas (buey, cordero, ternera, vaca, cabrito)
- Carne de **caza** (jabalí, perdiz, codorniz, corzo, ciervo)
- Embutidos grasos (beicon, salchichas, chorizo)
- Pescados azules pequeños tanto frescos como enlatados (sardinas, anchoas, arenques, caballa)
- **Mariscos** (moluscos, bivalvos y huevas)
- Vegetales (tomate, espárragos, espinacas)
- Alcohol
- Bebidas **gaseosas** azucaradas



Alimentos que acidifican la orina

- Ciruelas pasas
- **Huevos**
- Quesos
- Pollo
- Arroz
- Pan
- Pasta
- Cereales
- **Maíz**
- Cacahuetes
- Nueces
- Palomitas
- **Pasteles/postres con azúcares refinados**
- Galletas