Autor: Ana Rita Luz, Rute Ferreira

Última atualização: 2016/03/07

Palavras-chave: Hiperuricemia, Gota, Dieta, Prevenção primária, Prevenção secundária

Resumo

O aumento do ácido úrico (hiperuricemia) sempre foi associado a excessos na alimentação e no consumo de álcool, no entanto só recentemente se tem percebido melhor quais os reais fatores de risco alimentares. Está associado à gota que é uma inflamação das articulações muito frequente em todo o mundo, com grande sofrimento e incapacidade das pessoas afetadas. Para além disso, está também associado à obesidade e ao aumento do risco cardiovascular.

Os estudos mostram que para prevenir o aparecimento de hiperuricemia, se deve ??diminuir?? o consumo de ??bebidas alcoólicas??, ??carnes vermelhas??, ??marisco e outros peixes??, e de alimentos com ??alto teor de açúcares??. Por outro lado, deve ser ??incentivado?? o consumo de ??produtos lácteos magros??, não havendo necessidade de restringir a ingestão de ??verduras e legumes??.

A dieta no ácido úrico

Um nível elevado de ácido úrico no sangue pode levar ao desenvolvimento de ??gota??, uma doença caracterizada por uma inflamação crónica das articulações conduzindo frequentemente a dor, sobretudo nas articulações dos pés, com impacto significativo na qualidade de vida dos doentes, bem como na sua produtividade. O número de casos tem vindo a aumentar substancialmente nos últimos anos, possivelmente pelas mudanças na alimentação e nos estilos de vida e pelo aumento da obesidade. Além disso, a hiperuricemia tem sido associada ao desenvolvimento de pedra nos rins (litíase renal), doença renal crónica, e doenças cardiovasculares, como a hipertensão arterial e a diabetes.

É muito importante prevenir e controlar o aparecimento de hiperuricemia.

Tenho o ácido úrico alto: o que posso comer?

O consumo excessivo de carne, peixe e marisco está associado a níveis mais elevados de ácido úrico e um maior risco de gota. As carnes que apresentam maior risco são as de vaca, porco e cordeiro, sendo que os peixes mais implicados são os mais oleosos, como as sardinhas, o salmão, a truta e o atum.

As bebidas alcoólicas também têm sido amplamente associadas ao desenvolvimento da gota, já que um grande número de indivíduos com hábitos alcoólicos marcados (particularmente cerveja) apresenta níveis elevados de ácido úrico. O consumo crónico de álcool está associado ao aparecimento de gota e a um número maior de crises gotosas. A ingestão aguda de bebidas alcoólicas também aumenta as crises gotosas nas pessoas com hiperuricemia. Também o consumo de refrigerantes e sumos de fruta açucarados contribui para esta doença, bem como as

doçarias, como o chocolate, as gomas, os bolos e as geleias, entre outros.
O consumo de lacticínios, especialmente produtos magros, uma ou mais vezes ao dia, parece diminuir os níveis de ácido úrico.
Alimentos como o feijão, lentilhas ou outras leguminosas, e os legumes em geral diminuem também a hiperuricemia, apesar de muitas vezes se ouvir dizer o contrário.
A maioria das frutas não altera os níveis de ácido úrico no sangue, como a melancia, a tangerina, a laranja, a maçã, o ananás, os morangos, entre outras. Mas algumas frutas mais doces (como os figos, as bananas, as uvas, os pêssegos) podem causar hiperuricemia. A ingestão de cerejas ou dos seus extratos foi associada a uma diminuição do risco de gota.

Conclusão

O aumento dos níveis do ácido úrico provoca a gota e associa-se a diversas doenças como a hipertensão arterial, Diabetes Mellitus, litíase renal, insuficiência renal e doenças cardiovasculares. A prevenção é a estratégia mais eficaz.
Uma alimentação saudável é fundamental, incentivando o consumo de cereais integrais, vegetais, frutas, frutos secos, leguminosas e lacticínios magros, acompanhando a prática regular de atividade física.
O peixe e as carnes brancas poderão estar presentes mas esporadicamente, e são de evitar os lacticínios gordos, os ovos, a carne vermelha, os doces e as bebidas alcoólicas.
Se os cuidados alimentares não forem suficientes e os níveis de ácido úrico permanecerem elevados, o seu médico assistente poderá aconselhar uma medicação adequada para diminuir a hiperuricemia, que, no entanto, não dispensa uma alimentação equilibrada e a prática regular de atividade física.

Referências recomendadas

- Sociedade Portuguesa de Reumatologia: Gota
- American Family Physician: Gout: an Update
- Singh JA et al. Risk factors for gout and prevention: a systematic review of the literature. Curr Opin Rheumatol. 2011;23(2):192-202
- Bomback AS et al. Sugar-sweetened soda consumption, hyperuricemia, and kidney disease. Kidney Int. 2010;77(7):609-16
- Choi HK et al.Intake of purine-rich foods, protein, and dairy products and relationship to serum levels of uric acid: the Third National Health and Nutrition Examination Survey. Arthritis Rheum. 2005;52(1):283-9.

Voltar à página inicial **Tem alguma dúvida? Fale connosco** ·····

Ana Rita Luz • Rute Ferreira