

CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN Y ESTILO DE VIDA PARA EVITAR LA GOTA

La cantidad de ácido úrico en el cuerpo se regula mediante un equilibrio entre su producción y su excreción, principalmente, vía renal. Una dieta y un estilo de vida poco saludables pueden alterar ese equilibrio.

Para evitar un ataque de gota en personas con niveles altos de ácido úrico en sangre, se recomienda una dieta equilibrada:

- consumo limitado de carne en general, y rojas y procesadas, en particular
 - evitar las bebidas alcohólicas
 - evitar alimentos ricos en purinas
 - reducir la ingesta de fructosa a partir de bebidas azucaradas, bollería, dulces y alimentos con azúcares añadidos
 - optar por alimentos ricos en carbohidratos complejos, como legumbres y cereales integrales
- los lácteos bajos en grasa, los huevos, los alimentos ricos proteínas vegetales (legumbres y derivados, frutos secos, cereales integrales, etc.), las frutas y hortalizas, las infusiones como el café, y el agua de bebida en general", indica la experta.

Hortalizas y legumbres no aumentan el riesgo

Aunque algunas variedades de hortalizas, como espárragos, espinacas o champiñones, y ciertas legumbres, como las lentejas, tienen una cantidad moderada de purinas, "sorprendentemente su consumo no parece aumentar el riesgo de desarrollar gota. Por otro lado, el exceso de alcohol y fructosa en la dieta sí que ha mostrado incrementar la probabilidad de que así sea".

Las hortalizas, además, ayudan a neutralizar el ácido en la orina y aportan fibra dietética, que mejora la motilidad intestinal y puede favorecer la excreción de ácido úrico a través del intestino

En cualquier caso, una dieta rica en fibra ayuda a mantener un peso saludable.

Evitar marisco y carnes rojas durante un ataque de gota

Qué hacer durante el ataque de gota

- **restricción más estricta de alimentos ricos en purinas**
- evitar largos períodos sin comer
- Es esencial que las personas con riesgo de gota e hiperuricemia busquen orientación específica y personalizada a partir de su médico, para el correcto diagnóstico y prescripción de fármacos, si fuera necesarios, y en el dietista-nutricionista para individualizar la dieta y mejorar su adherencia.

Hábitos poco saludables o de riesgo

- **Obesidad.**
- **SEDENTARISMO**
- **Dietas muy restrictivas,** La pérdida de peso se asocia a una mayor producción ácido úrico.
- **Medicamentos:** Algunos fármacos, como ciertos diuréticos, inmunosupresores o la aspirina, pueden elevar los niveles de ácido úrico.
- **Deshidratación,** puede aumentar la concentración de ácido úrico en la sangre.

<https://www.academianutricionydietetica.org/dietas/dieta-alimentos-acido-urico-gota/>