

# LA GOTA

El 2,4% de la población española sufre gota

Una manera de prevenir esta enfermedad, tan dolorosa como incapacitante, es **reduciendo el consumo de alimentos que contienen purinas**, los mal llamados 'alimentos con ácido úrico'.

Un ataque de gota ocurre "cuando se forman **cristales de ácido úrico (urato monosódico) en las articulaciones y tejidos blandos del cuerpo**. Eliminar estos cristales es clave para tratar la enfermedad"

**Causa dolor, rigidez e inmovilidad.** Se localiza, sobre todo, en las articulaciones del dedo gordo del pie, las rodillas y los tobillos, pero también puede afectar a los riñones y provocar cálculos o insuficiencia renal.

Alrededor del 60% de los pacientes con gota también tienen síndrome metabólico, que es un conjunto de síntomas y signos de las personas que viven con obesidad central, hipertensión, resistencia a la insulina e hiperlipemia. "Estas personas, aunque mantengan una dieta saludable y un peso adecuado, aún pueden padecer gota debido a factores genéticos, enfermedades subyacentes o problemas metabólicos que afectan la producción y excreción de ácido úrico". Las crisis gotosas suelen asociarse también tanto a comidas copiosas como al ayuno o dietas muy restrictivas, por ejemplo para la pérdida de peso.

"Muchas personas con hiperuricemia nunca experimentan un ataque de gota. En realidad, solo una minoría de aquellos con niveles elevados de ácido úrico desarrollan esta condición".

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