

## Hiperuricemia y Gota

### Introducción

*En la actualidad en nuestra población persisten hábitos alimentarios inadecuados, que han llevado a un incremento en el número de personas con enfermedades metabólicas. Además de la diabetes y del trastorno del metabolismo de las grasas, la Gota se destaca en forma especial, por ser una enfermedad rara en situaciones de déficit, pero muy frecuente en situación de abundancia.*

### ¿Qué se entiende por Gota?

La Gota se debe a una alteración del metabolismo del ácido úrico que origina un aumento de este en la sangre. Este elevado contenido en la sangre no causa por sí mismo un trastorno, pero produce un almacenamiento en determinadas partes del organismo, especialmente en las articulaciones y los riñones, en mayor o menor grado según su concentración y duración, ocasionando inflamaciones articulares (artritis) o cólicos nefríticos. En la mayor parte de los casos, la Gota se debe a una alteración de tipo genético (Gota primaria). Si se sabe de un caso de Gota en la familia del paciente, al efectuarse el diagnóstico debe tenerse en cuenta esta situación. Cuando es otra enfermedad (de la sangre o de los riñones) que origina fenómenos gotosos, se habla de Gota secundaria.

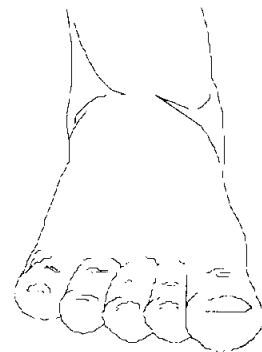
### ¿Cómo se manifiesta la Gota?

Cuando la concentración de ácido úrico alcanza un nivel determinado en la sangre (6,4 mg/100ml) y en los líquidos del organismo, se produce una retención de éste, especialmente en las articulaciones, huesos, mucosas, tejido conjuntivo de la piel, cartílagos, riñones. El ataque de Gota suele ser el primer síntoma, caracterizado por un comienzo repentino de un dolor agudo, así como una gran hinchazón y enrojecimiento de la articulación afectada. El cuadro clínico puede presentar otras reacciones generales, frecuentemente (en el 80% de los casos) resulta afectada la articulación del dedo gordo del pie, pero el ataque de gota puede concentrarse también en las articulaciones de la tibia y

## ¿Porqué sube el nivel de ácido úrico en la sangre?

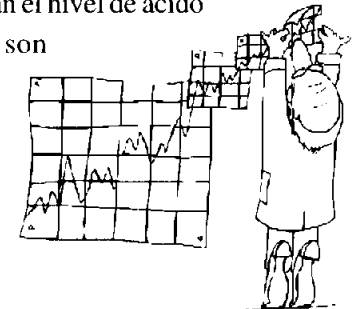
el pie, de las rodillas, de los dedos y de las muñecas. Las articulaciones del dedo pequeño del pie, de los hombros, las caderas y los codos son raramente afectadas. Una vez superado un ataque agudo de Gota, el paciente vuelve a sentirse en plena forma; no es raro que los primeros indicios de gota se manifiesten en forma de inflamación de la articulación del codo o una inflamación de la vaina que envuelve los tendones.

Si se repiten los ataques en la misma articulación, al cabo de algunos años puede producirse su destrucción y dar origen a graves deformaciones desembocando en una gota articular crónica. Si la Gota no es tratada convenientemente, pueden producirse también retenciones de ácido úrico en los huesos y en el tejido celular subcutáneo, dando lugar a la formación de nódulos gotosos. Las concentraciones de ácido úrico en los riñones dan lugar a una patología crónica del mismo (riñón artrítico), con la consiguiente reducción de la función renal y una elevación de la presión sanguínea (hipertensión). La cristalización del ácido úrico, difícil de disolver en el riñón, puede dar lugar asimismo a la formación de cálculos en el mismo (uratos) que a su vez, pueden provocar cólicos nefríticos extremadamente dolorosos y favorecer la aparición de una infección por bacterias. Un cólico causado por la presencia de uratos o un riñón artrítico puede ser el anuncio, con varios años de antelación, de un futuro ataque de Gota.



La formación y eliminación son procesos metabólicos normales en el organismo, que en individuos sanos se coordinan por si mismos. El total de ácido úrico del organismo, en personas sanas, es inferior a 1g y el nivel del mismo en la sangre, no llega a 6.4 mg/100ml. En pacientes con predisposición congénita a la Gota, la formación de ácido úrico de su propio organismo suele ser excesiva en un 1%, mientras que en el 99% de los casos, aproximadamente, la eliminación del mismo en los riñones es insuficiente. En consecuencia, el total de ácido úrico contenido en el cuerpo es demasiado elevado y, por lo mismo, también lo es su nivel en la sangre. El exceso de ácido úrico en la sangre y sus efectos consecutivos se denomina hiperuricemia. Aunque esta alteración metabólica constitucional es incurable, una alimentación excesiva o incorrecta, un excesivo consumo de alcohol y la obesidad pueden adelantar el inicio de la Gota. De ahí la importancia del tratamiento dietético de la misma.

En los pacientes no afectados de un defecto congénito del metabolismo, las enfermedades de la sangre o del riñón pueden hacer subir el nivel de ácido úrico. En estos pacientes, el tratamiento de la enfermedad subyacente es determinante, requieren de prescripciones dietéticas, y éstas son las mismas que para la Gota. También, determinados fármacos elevan el nivel de ácido úrico en la sangre, como son algunos compuestos que contienen ácido salicílico en pequeñas dosis.



## Aspectos a considerar en el tratamiento de la Hiperuricemia y Gota

6 *La Gota se produce por cristalización del ácido úrico en los tejidos cuando la concentración del mismo en la sangre y en los líquidos del organismo excede un determinado límite (6.4mg/100ml), por lo que la terapia de la enfermedad apunta a una disminución de dicho nivel límite. Para ello, además de las medidas dietéticas, se dispone de medicamentos adecuados. Pero, las prescripciones dietéticas constituyen la base del tratamiento. En muchos casos incluso, puede disminuirse el medicamento a dosis mínimas. La decisión respecto a la necesidad del medicamento adicional además de la dieta, corresponde tomarla exclusivamente al médico. El tratamiento de la Gota congénita debe mantenerse indefinidamente, ya que la predisposición hereditaria persiste de por vida. Si se interrumpe el tratamiento, la enfermedad reaparece.*

## Tratamiento Dietético de la Gota

La terapia dietética tiene como objetivo:

### Reducir las purinas alimentarias

(precursoras del ácido úrico)

### Normalizar el peso corporal

### Limitar el consumo de alcohol

### Reducción de las purinas alimentarias:

7 Las purinas ingeridas con los alimentos son el primer eslabón en la síntesis del ácido úrico. Si las reducimos, reduciremos también el proceso metabólico de ellas en el organismo, con el consiguiente descenso del nivel de ácido úrico en la sangre y en los líquidos del cuerpo. En este sentido, lo más eficiente es una dieta rígida pobre en purinas con un contenido de ácido úrico de menos de 120 mg diarios; sin embargo, dados nuestros hábitos alimentarios, resulta poco probable el cumplimiento de una dieta tan estricta, por lo que habitualmente se recomienda que en el período crítico del proceso se mantenga esta dieta, para luego seguir con una dieta no tan severa con un aporte no superior a 300 mg diarios de ácido úrico. Lo fundamental es hacer 4 a 5 comidas diarias con un aporte calórico adecuado a los requerimientos del paciente, y con una distribución balanceada de los distintos nutrientes. Es importante, saber que existen numerosos alimentos ricos en purinas, muchos de los cuales deben estar prohibidos para el paciente con Gota.

### **Normalización del peso corporal:**

Las personas con exceso de peso tienen un nivel de ácido úrico en la sangre y en los líquidos del cuerpo más alto que las de peso normal. La reducción del peso hace descender dicho nivel, por lo que el paciente obeso lo primero que debe hacer, es tratar de llegar al peso adecuado o aceptable para su talla. La baja de peso la podrá realizar limitando la ingesta de alimentos mediante una dieta planificada para tal efecto (Dieta hipocalórica). Al someterse a una dieta restrictiva, deberá mantener una ingesta de líquidos suficiente, de manera de tener una excreción urinaria no menor a 2 litros diarios.

Es de gran importancia no hacer dietas restrictivas drásticas y sin la supervisión médica apropiada, para evitar que la uricemia, a causa de la hiperacidosis del organismo, y la disminución de la secreción de los niveles de ácido úrico en el riñón, pueda llegar a niveles peligrosos en el paciente.

### **Limitación del consumo de alcohol:**

Se sabe que el alcohol produce retención de la secreción de ácido úrico en los riñones, aumentando de esta manera su concentración en la sangre y en los líquidos del cuerpo. Por lo que, en el paciente gotoso debiera estar prohibido su consumo. También el contenido en purinas de las bebidas alcohólicas, como es el caso de la cerveza, contribuye al aumento del nivel de ácido úrico en la sangre. Pudiendo por lo tanto, una comida abundante y un consumo excesivo de alcohol, desencadenar una crisis gotosa.

## **Dietoterapia de la Hiperuricemia y Gota**

*Es un concepto tradicional admitir que la Hiperuricemia y la Gota propiamente tal, se asocian con el exceso de la alimentación y de las bebidas alcohólicas.*

Para prevenir los trastornos propios de esta afección, la alimentación correcta debe considerar:

- La mantención del peso normal o ideal.
- No superar los 300 mg diarios de ácido úrico en la ingesta de alimentos.
- Evitar el consumo de los alimentos de mayor contenido de ácido úrico.
- Repartir sus calorías en 4 a 5 comidas a lo largo del día.
- Consumir proteínas con poca grasa.
- No superar el consumo de carnes en cantidades mayores a 125g diarios.
- Cocinar con poca grasa, de preferencia usar aceites vegetales.

## Dieta Hipopurínica estricta

### Alimentos permitidos

---

**Leche:** fresca o en polvo, hasta dos tazas diarias. Se puede reemplazar por yoghurt.

**Quesos:** frescos o quesillos, 1 ó 2 trozos diarios.

**Huevos:** 1 unidad diaria.

**Frutas:** de todo tipo y en cualquier forma.

**Verduras:** de todo tipo, excepto las prohibidas.

**Pan o Galletas:** consumo moderado.

**Farináceos y cereales:** arroz, fideos, sémola, maicena, consumo moderado.

**Azúcar:** a voluntad.

**Mermeladas:** a discreción.

**Jugos de frutas y bebidas sin alcohol**

**Grasas, aceite, mantequilla:** consumo moderado.

### Alimentos prohibidos

---

**Carne de todo tipo:** vacuno, ave, chanco, cordero, pato, etc.

**Vísceras en general:** sesos, riñones, hígado o panita, mollejas.

**Pescados y mariscos:** al natural y en conserva.

**Embutidos:** vienasas, salchichas, prietas, paté de fois.

**Jugos y extractos de carne**

**Quesos picantes o madurados:** Roquefort, Camembert.

**Setas o callampas:** champiñones, trufas y levaduras.

**Verduras:** espárragos, espinacas, coliflor, acelgas, repollo.

**Leguminosas:** porotos, garbanzos, lentejas, arvejas, habas.

**Condimentos:** pimienta, mostaza, ajo, comino.

**Bebidas alcohólicas en general**

■ Consumir hidratos de carbono a partir de productos integrales. Los pacientes con exceso de peso deben endulzar con sacarina.

■ Las vitaminas y minerales son muy importantes en la dieta, para ello debe seleccionar una variedad de alimentos.

■ La fibra es imprescindible en la dieta. Si se requiere adelgazar, contribuye a saciar el apetito y estimula la digestión.

■ Los líquidos son importantísimos. Su ingesta debe ser superior a 2 litros, con el objeto de prevenir la formación de uratos.

■ En la condimentación puede usarse todo tipo de finas hierbas frescas, especias. Aprovechando su sabor característico y su aroma pueden sustituir la sal por completo. Al usar sal, esta debe ser sal yodada.

Por las variaciones de esta enfermedad se ha considerado importante dividir el régimen dietético en dos partes:

1.- Dieta hipopurínica estricta: Debe ser consumida durante los períodos críticos de Gota (ataque)

2.- Dieta hipopurínica amplia: Debe ser mantenida en forma permanente y como prevención cuando se compruebe una Hiperuricemia e historia familiar de Gota.

## Dieta Hipopurínica amplia

### Ejemplo de Minuta

---

*Desayuno:*

Un vaso de leche  
Pan con quesillo

*Almuerzo:*

Alcachofa  
Huevo con arroz  
Macedonia

*Once:*

Leche con plátano  
Galletas con mermelada

*Comida:*

Ensalada de tomates  
Budín de zapallitos italianos  
con papas doradas  
Manzana asada

### Importante

Los pacientes con Hiperuricemia y Gota deben configurar debidamente su estilo de vida y su alimentación para no agravar su estado.

Para su prevención es recomendable hacer ejercicio al aire libre, evitar el stress, reducir el consumo de alcohol y mantener un régimen alimenticio que le impida engordar.

### Alimentos permitidos

---

**Leche:** fresca o en polvo, yoghurt a voluntad según tolerancia.

**Quesos:** frescos o quesillos, 1 ó 2 trozos diarios.

**Carnes:** ave, ternera o lechón, 4 veces a la semana.

**Pescados:** merluza, congrio, lenguado o corvina, 2 veces por semana.

**Verduras:** de todo tipo, excepto las prohibidas.

**Frutas:** de todo tipo y en cualquier forma.

**Leguminosas:** porotos, garbanzos o lentejas, 1 vez a la semana.

**Pan o Galletas:** consumo moderado.

**Azúcar:** a voluntad.

**Mermeladas:** a voluntad.

**Jugos de frutas y bebidas sin alcohol**

**Té, café:** consumo moderado.

**Grasas, aceites, mantequilla:** consumo moderado.

### Alimentos prohibidos

---

Carnes de ganso, pato o chanco

Embutidos

Vísceras en general

Pescados y mariscos en conserva (sardinas, anchoas, salmón, arenque, huevos de pescado)

Salsas

Jugos y extractos de carne

Quesos picantes o madurados: Roquefort, Camembert.

Setas o callampas: champiñones, trufas

Verduras: espárragos, espinacas, coliflor, acelgas, repollo

Bebidas alcohólicas en general

## Contenido de ácido úrico en los principales alimentos (mg/100g parte comestible)

	Acido úrico (mg)
Leche, productos lácteos, huevos, arroz, manzana, pera, azúcar, gelatina, aceite de oliva.	0
Corn-flakes, miel, frambuesas, grosellas, naranjas, pepinos, papas, lechugas, tomates, cebollas.	2.4-12
Pan blanco, panes dulces, betarragas, rábanos, endibias, champiñones, dátiles, damascos secos, fresas.	12-24
Pan negro, pan integral, harina de trigo, habas, apio, ajo, coliflor, puerro, zanahoria, avellanas, nueces, almendras.	24-48
14 Sémola, porotos verdes, espinacas, brócoli.	48-72
Pato, conejo, anguila ahumada, jamón, tocino, castaña.	72-96
Pollo asado o cocido, ganso, faisán, jamón cocido, lomo de cerdo, lomo de ternera, salmón, arenque en salsa de tomate, arvejas frescas.	96-120
Carne picada, hamburguesas, solomillo, caviar, bacalao, lenguado.	120-144
Carne de cordero (lomo y chuletas de cordero), carpa, harina de cebada.	144-168
Pavo, arenque en escabeche, trucha, lentejas, sardinas en aceite.	168-192
Arenque, róbalo.	192-216
Panita de pollo, arvejas secas.	216-240
Salmón en lata, hígado y riñones de vacuno, sardinas ahumadas.	240-264
Costilla de vacuno, sardinas en aceite, hígado de ternera.	264-360
Gambas, anchoas en aceite o pasta de anchoas, mejillones en conserva.	360-478
Mollejas.	1090
Extracto de carne.	3499

## Índice de Calidad de la Dieta Unidad de Nutrición Clínica

Prof. Vivien Gattás Z. **INTA**

Nombre \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_ Profesión o actividad \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

<p><b>0</b> <input type="checkbox"/> Toma 3 tazas de leche entera al día.</p> <p><b>1</b> <input type="checkbox"/> Toma 2 tazas de leche entera al día.</p> <p><b>2</b> <input type="checkbox"/> Toma 1 taza de leche entera al día o no toma.</p> <p><b>0</b> <input type="checkbox"/> Come 1 porción regular de carne al día o 1 huevo.</p> <p><b>1</b> <input type="checkbox"/> Come 2 porciones de carne al día o 2 huevos.</p> <p><b>2</b> <input type="checkbox"/> Come 3 porciones de carne al día o 3 huevos.</p> <p><b>0</b> <input type="checkbox"/> Come 2 veces por semana pescado.</p> <p><b>1</b> <input type="checkbox"/> Come 1 vez por semana pescado.</p> <p><b>2</b> <input type="checkbox"/> Come 0 vez por semana pescado.</p> <p><b>0</b> <input type="checkbox"/> Come 2 cucharadas colmadas de mantequilla o margarina al día.</p> <p><b>1</b> <input type="checkbox"/> Come 3 cucharadas colmadas de mantequilla o margarina al día.</p> <p><b>2</b> <input type="checkbox"/> Come 4 cucharadas colmadas de mantequilla o margarina al día.</p> <p><b>0</b> <input type="checkbox"/> Consume aceite con sus comidas diariamente 2 cdas. o 6 cdtas.</p> <p><b>1</b> <input type="checkbox"/> Consume aceite con sus comidas diariamente 3 cdas. o 7 cdtas.</p> <p><b>2</b> <input type="checkbox"/> Consume aceite con sus comidas diariamente 4 cdas. u 8 cdtas.</p>	<p><b>0</b> <input type="checkbox"/> Consume diariamente 2 panes, cereales 1 porción, legumbres 1 porción.</p> <p><b>1</b> <input type="checkbox"/> Consume diariamente 1 pan, cereales 1 porción, legumbres 0 porción.</p> <p><b>2</b> <input type="checkbox"/> Consume diariamente pan 0 u, cereales 0 porción, legumbres 0 porción.</p> <p><b>0</b> <input type="checkbox"/> Consume diariamente 2 porciones de verduras y 3 de frutas.</p> <p><b>1</b> <input type="checkbox"/> Consume diariamente 1 porción de verduras y 2 de frutas.</p> <p><b>2</b> <input type="checkbox"/> Consume diariamente 0 porción de verduras y 1 de frutas o ninguna.</p> <p><b>0</b> <input type="checkbox"/> Agregar una cantidad pequeña de sal a sus comidas.</p> <p><b>1</b> <input type="checkbox"/> Agregar una cantidad regular de sal a sus comidas.</p> <p><b>2</b> <input type="checkbox"/> Agregar una cantidad importante de sal a sus comidas.</p>
---	---

**Score 0-16:** de 0 a 4 = dieta saludable; 5 a 10 = dieta regular; de 10 a 16 = dieta no saludable

Alimentos que no puede dejar de comer	Alimentos que no consume nunca	Observaciones