

Hiperuricemia e Gota

O que é a Gota?

A gota é uma artrite cristalina que resulta do depósito de ácido úrico nas articulações. Esses cristais causam inflamação, edema (inchaço) e dor na articulação afetada, principalmente no dedo maior do pé (podagra).

A doença pode variar de uma simples inflamação da articulação ao depósito de cristais de ácido úrico (formando uma deformidade conhecida como Tofo), podendo também causar cálculo renal e, até em raros casos, insuficiência renal (“nefropatia da gota”)

O Que é Ácido Úrico?

O Ácido Úrico é o produto final da degradação das Purinas no organismo. As Purinas Dietéticas contribuem em até um terço do Ácido Úrico no Sangue.

O valor normal do Ácido Úrico varia com o sexo:

- **Homem** – 3,4 a 7,0 mg/dl
- **Mulher** – 2,4 a 6,0 mg/dl

A hiperuricemia é definida como ácido úrico sérico (no plasma) maior que 7,0 mg/dl em homens e 6,0 mg/dl em mulheres. Os sintomas de gota são mais frequentes acima de 9,0 mg/dl.

Como Ocorre o Aumento do Ácido Úrico?

Há 2 mecanismos básicos que explicam o aumento do ácido úrico no sangue: O aumento da produção (10% dos pacientes) e a diminuição da eliminação (90% dos pacientes).

(79) 9932.4774

contato@danilovaladares.com

www.danilovaladares.com

O aumento na produção ocorre nas neoplasias malignas, anemias hemolíticas e doenças metabólicas (deficiência da hipoxantina-guanina fosforibosiltransferase, hiperatividade de fosforibosilpirofosfato e deficiência da glicose-6-fosfatase).

A diminuição da eliminação pode ser resultado de insuficiência renal, desidratação, cetoacidose diabética, consumo de álcool ou alguns fármacos (Ex: diuréticos, AAS, etambutol, pirazinamida, levodopa, metoxiflurano, ciclosporina, etc)

Existem muitos estudos mostrando relação entre o aumento dos níveis de insulina, o aumento dos níveis de ácido úrico no plasma e a diminuição da eliminação do ácido úrico pelo rim.

Qual Perfil do Paciente com Gota?

A gota é mais frequente nos homens que nas mulheres. É mais comum em pessoas de 40 a 60 anos de idade.

A incidência de resistência a insulina e hiperlipidemia (aumento de colesterol e/ou triglicerídeos) são associados de maneira marcante a hiperuricemia.

O aumento do ácido úrico costuma ser acompanhado de hiperlipidemia, obesidade, diabetes mellitus e hipertensão.

Por que eu preciso de um Nutrólogo?

Pelo fato da Gota ser um distúrbio que envolve o metabolismo de um nutriente (as Purinas) e pelas interações com alimentos que os fármacos usados para o seu tratamento têm, ela deve ser tratada pelo nutrólogo preferencialmente.

Quais conselhos devo seguir?

1. Manter um Peso Saudável.
2. Seguir uma dieta pobre em Gordura (Principalmente a Gordura Saturada e o Colesterol).

(79) 9932.4774

contato@danilovaladares.com

www.danilovaladares.com

3. EVITAR AO MÁXIMO O CONSUMO DE ÁLCOOL!
4. Não consumir Cerveja.
5. Consumir bastante Líquido.
6. Consumir quantidades moderadas de Proteína.
7. Consumir alimentos pobres em Purinas.
8. Caso necessite emagrecer, o emagrecimento deverá ser feito lentamente.
9. Suplementação de Vitaminas e Minerais de acordo com as medicações utilizadas para tratamento.

Quais os Alimentos Proibidos Para Quem Tem Gota?

- Álcool
- Cerveja
- Miúdos (miolo, fígado, rins, coração, moela)
- Alguns Mariscos (sardinha, mexilhão, anchova, bacalhau, salmão, truta, atum, arenque, camarão, lagosta, ostra, caranguejo)
- Algumas aves (ganso, peru, frango)
- Carne de porco
- Embutidos (lingüiça, salame, mortadela, presunto, toucinho, toucinho defumado, bacon)
- Banha de Porco
- Feijão, ervilha, lentilha, amendoim, grão de bico e outros grãos e sementes
- Caldo de carne e molhos prontos
- Extrato de tomate
- Chocolate
- Pão de trigo ou centeio
- Alho poro, aspargos, brócolis, cogumelo, espinafre

Quais os Alimentos Parcialmente Liberados Para Quem Tem Gota?

Você pode consumir estes alimentos, na dose recomendada pelo nutrólogo/nutricionista:

- Carnes magras
- Filé de peito de frango
- Filé de peixe (pescada branca)
- Óleos vegetais (Canola ou Girassol)

(79) 9932.4774

contato@danilovaladares.com

www.danilovaladares.com

Quais os Alimentos Permitidos Para Quem Tem Gota?

- Leite e iogurte desnatados, queijo branco
- Ovos
- Vegetais (exceto os acima)
- Pães brancos e biscoitos de água e sal
- Nozes
- Macarrão, arroz e batata
- Açúcar

Autor: Dr. Danilo Valadares Barroso

(79) 9932.4774

contato@danilovaladares.com

www.danilovaladares.com