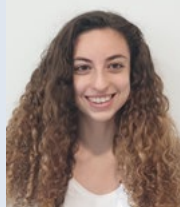


Àcid úric elevat? Dieta restringida en purines

L'àcid úric s'eleva majoritàriament degut a una disminució de la seva excreció renal, en persones amb malaltia renal, diabetis tipus 2, hipertensió arterial, obesitat... i en menor mesura degut a un augment en la seva producció. Si és el teu cas, segur que t'interessa conèixer les recomanacions dietètiques per aquest problema.



Alba Redón Lago
Dietista-Nutricionista
EAP Sarrià, Vallvidrera, Les Planes
@CapSarria



L'àcid úric és un producte del metabolisme de les purines, que són components dels àcids nucleics -com l'ADN i l'ARN-. Si l'àcid úric s'acumula i cristal·litza als teixits, pot donar lloc a l'aparició de gota (un tipus

d'artritis: inflamació de les articulacions) o càlculs -"pedres"- als ronyons. Per tal de reduir els nivells d'àcid úric, a banda de seguir un tractament farmacològic, s'ha de dur a terme una dieta restringida en purines.



Quins aliments són rics en purines?

Els aliments amb un contingut més elevat de purines són els d'origen animal: carns i els seus derivats, vísceres, peixos (especialment tonyina, sardines, anxoves, arengada), marisc... Els llegums tenen un contingut moderat mentre que els ous, els làctics desnatats i els seus derivats, així com els cereals i els seus derivats i la majoria de fruites i verdures en tenen un contingut baix.

Altres components de la dieta associats a nivells elevats d'àcid úric, però que són baixos en purines, són l'alcohol i els sucres simples, especialment la fructosa.

Què faig durant una crisi de gota?

Durant una crisi de gota, es recomana consumir una dieta que elimini la major part de les fonts de purines (restricció estricta) així

com els aliments que eleven l'àcid úric. Superada la crisi, es reiniciarà una dieta més àmplia (restricció moderada).

Recomanacions per prevenir la hiperuricèmia i els atacs de gota

- Seguir un estil de vida saludable, a través d'un patró dietètic saludable (més aliments d'origen vegetal i menys d'origen animal), com ara la dieta mediterrània, i la realització d'activitat física.
- Evitar el consum d'aliments o begudes rics en xarop alt en fructosa i sucre.
- Evitar el consum d'alcohol, especialment si es tenen crisis de gota recurrents.
- Valorar prendre suplementes de vitamina C.

