GOTA Y DIETA

SPANISH

SOBRE ARTRITIS

Gout & Diet

Gota y dieta

Esta hoja ha sido escrita para las personas afectadas por la espondilitis anquilosante (ankylosing spondylitis). Brinda información general para ayudarle a entender cómo podría afectarle y qué puede hacer para controlarla. También le indica dónde encontrar más información y consejo.

¿Cómo afecta a la gota la dieta?

La gota es un tipo de artritis asociado a niveles elevados de ácido úrico en la sangre. Estos altos niveles de ácido úrico pueden causar la formación de cristales en las articulaciones, causando dolor e hinchazón. El ácido úrico es un producto de desecho normal que se forma durante la descomposición de los alimentos, particularmente los componentes llamados purinas. Se cree que al bajar los niveles de ácido úrico mediante pequeños cambios en la dieta se puede ayudar a disminuir la posibilidad de futuros ataques de gota.

¿Puede la pérdida de peso mejorar la gota?

Si está excedido de peso, la pérdida gradual puede ayudar a bajar los niveles de ácido úrico y disminuir el riesgo de un ataque de gota. Sin embargo, es importante evitar una dieta tipo ayuno o "radical" (crash), donde uno pasa largos períodos de tiempo sin alimento adecuado, y se pierde peso rápidamente. Este tipo de dieta puede en realidad aumentar los niveles de ácido úrico y provocar un ataque de gota. Una combinación balanceada de alimentación saludable y actividad física regular es la mejor forma de perder peso de forma segura. Por consejo, hable con su médico o vea a un dietista.

¿Pueden algunos alimentos causar gota?

Hay muchos malentendidos sobre dieta y gota. Por ejemplo, comúnmente se cree que los alimentos como los cítricos causan gota. No hay pruebas de que esto sea cierto. Sin embargo, varios estudios han demostrado que las personas con gota son más proclives a comer ciertos alimentos. Estos alimentos tienden a contener altos niveles de purinas, una substancia que puede convertirse en ácido úrico en el organismo. Los alimentos ricos en purinas incluyen:

- carne: especialmente carne roja y vísceras como hígado, riñones y corazón
- mariscos: especialmente crustáceos, ostiones, mejillones, arenque, caballa, sardinas y anchoas
- alimentos que contienen levaduras: como Vegemite y cerveza.

¿Debo eliminar los alimentos ricos en purinas?

Hay muy pocas pruebas científicas que indiquen que evitando los alimentos ricos en purinas mencionados arriba se pueden reducir los ataques de gota eficazmente. Al cortar estos alimentos de su dieta, podría perderse de ingerir importantes nutrientes y vitaminas. Si nota que ciertos alimentos provocan el ataque de gota, podría beneficiarse disminuyendo las cantidades de estos alimentos. Sin embargo, se piensa que no todos los alimentos ricos en purinas causan gota. Por ejemplo, una variedad de verduras, (espárragos, hongos, coliflor y espinaca) son también ricos en purinas pero no parecen causar gota, pero sí las dietas que contienen carne y mariscos. Los productos lácteos, que pueden contener purinas, en realidad parecen disminuir el riesgo de gota. Para la mayoría de las personas con gota, una dieta saludable y balanceada es todo lo que se necesita, junto con los medicamentos, para reducir los niveles de ácido úrico. La mayoría de las personas que toman medicamentos para reducir los niveles de ácido úrico encuentran que pueden seguir consumiendo alimentos ricos en purinas sin ataques de gota, siendo cuidadosos con la cantidad que consumen.

¿Causa gota la fructosa?

La fructosa es un azúcar que se encuentra en frutas y verduras. También se encuentra en alta cantidad en alimentos endulzados con jarabe de maíz (corn syrup), como pan, cereal, refrescos (no los elaborados en Australia) y jugos de fruta. Un estudio en EEUU encontró que los hombres que bebían de cinco a seis raciones de gaseosas endulzadas con fructosa eran más proclives a la gota. Sin embargo, no hay estudios que demuestren que la fructosa efectivamente cause gota. Disminuir la cantidad de alimento artificialmente endulzado con jarabe de maíz podría ser beneficioso para su salud general. Sin embargo, la fructosa que se encuentra naturalmente en frutas y verduras también brinda beneficios generales a la salud, por lo que no deberían ser completamente evitados sin el consejo de su médico o dietista.

¿Puedo beber alcohol?

Beber alcohol puede aumentar el riesgo de un ataque de gota ya que puede incrementar los niveles de ácido úrico de su sangre. Mientras que es posible controlar los ataques de gota sin cortar completamente el alcohol, trate de reducir la cantidad que bebe y evite los atracones (beber mucho alcohol al mismo tiempo). Hable con su médico o visite www.alcohol.gov.au por las directrices del gobierno australiano sobre ingesta recomendada de alcohol.

¿Son algunos tipos de alcohol mejor que otros?

Parce ser que los ataques de gota son más comunes con los bebedores de cerveza y licores que con aquellos que beben vino. Muchas cervezas contienen gran cantidad de purinas que pueden conducir a un elevado nivel de ácido úrico en la sangre. Sin embargo, no hay evidencia científica que asegure que solamente ciertos tipos de bebidas alcohólicas pueden conducir a ataques de gota.

¿Debo tomar mucha agua?

La deshidratación (no tomar suficiente agua) puede ser un factor de riesgo con la gota, aunque la investigación no lo comprueba fehacientemente. Beber de 1 a 1,5 litros de fluido por día es recomendable como beneficio general para la salud. Sin embargo, si está tomado diuréticos (también conocidos como “píldoras de agua”, o tabletas que ayudan al organismo a eliminar agua), o tiene problemas de corazón o riñón, hable con su médico respecto de la cantidad adecuada de fluidos a tomar.

¿Dónde puedo encontrar consejo sobre mi dieta?

No busque más allá de un Dietista Practicante Acreditado (Accredited Practising Dietitian / APD). Un APD puede darle asesoramiento personalizado y darle confianza para comer de la forma más conveniente para usted. Los APDs son expertos universitarios calificados en nutrición y dietética, dedicados al Código de Conducta Profesional de la Asociación de Dietistas de Australia (Dietitians Association of Australia’s / DAA) con desarrollo profesional continuo y brindando servicios de calidad. Para encontrar un APD, encuentre la función “Find an APD” en el sitio web de la DAA www.daa.asn.au o llame al 1800 812 942.

CONTACTE A LA OFICINA DE ARTRITIS DE SU LOCALIDAD POR MAYOR INFORMACIÓN SOBRE LAS HOJAS INFORMATIVAS SOBRE ARTRITIS.

Para hablar con la oficina de artritis de su localidad: Llame al 1800 011 041
www.arthritisaustralia.com.au

abbvie

Produced with the support of AbbVie

© Copyright Arthritis Australia 2019. Revisado en diciembre de 2017. Descargo de responsabilidad: Esta hoja es publicada por Arthritis Australia solamente con fines informativos y no debe ser utilizada en lugar de asesoramiento médico. Fuente: Una lista completa de las referencias utilizadas para compilar esta hoja está disponible de la oficina de artritis de su localidad. Las siguientes organizaciones contribuyeron a la realización de esta hoja informativa: Australian Rheumatology Association, Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia y el Royal Australian College of General Practitioners. El gobierno australiano facilitó inicialmente financiación en apoyo de este proyecto.