

A Gota é uma doença que caracteriza-se por inchaço, inflamação, dor e sensibilidade nas articulações. Afeta principalmente as articulações da base do dedão, e outras articulações do pé, joelho, tornozelo, pulsos e dedos das mãos. Durante uma crise dessa doença, até mesmo um leve toque - como o roçar de um lençol - pode causar muita dor ao enfermo.

A médica entrevistada pela Cozinha FIT&FAT, Anna Paula Mota Duque, explica: *“Gota é uma artrite inflamatória e destrutiva, resultante do depósito de cristais (cristais de urato monossódico) nas articulações ou regiões periarticulares. Pode depositar-se também nos rins, podendo levar a insuficiência renal e cálculos renais. O cristal de urato (ácido úrico) representa o produto final do metabolismo humano das purinas e seu depósito ocorre geralmente associado ao aumento dos níveis de urato no sangue.”*



Fonte: revistavivasaude.uol.com.br

De acordo com ideias do livro Alimentos Saudáveis, Alimentos Perigosos, “Quando cristais de ácido úrico se depositam no fluido sinovial que envolve as articulações, o sistema imunológico do corpo tenta eliminá-los por meio do processo inflamatório.” Essa tentativa de eliminar o ácido úrico é que provoca crises muito dolorosas que podem se prolongar por dias, ou mesmo semanas se não forem tratadas. É importante tratar porque, ao longo do tempo, os cristais de ácido úrico se acumulam formando caroços sob a pele das orelhas, dos cotovelos e próximo às articulações afetadas.

Controle a GOTA com a alimentação

Perca peso gradualmente

A maioria das pessoas que sofre de Gota é obesa. Perder peso - principalmente os pneuzinhos - geralmente contribui para prevenir futuras crises. Entretanto, a perda de peso deve ser gradual porque um rápido emagrecimento pode aumentar o nível de ácido úrico no sangue e provocar uma crise. O jejum também faz o nível de ácido úrico aumentar no sangue, logo se deve evitar

pular uma refeição. Evite uma alimentação com alto teor de proteína e com poucos carboidratos porque isso estimula a formação de cetonas, um subproduto metabólico que interfere na capacidade do corpo eliminar ácido úrico.



Fonte: www.huffingtonpost.com

Evite alimentos com alto teor de purina

Os alimentos com alto teor de uma substância química conhecida como purina aumentam a produção do ácido úrico nas pessoas com propensão à gota

Beba muito líquido

O ideal é beber pelo menos dois litros por dia para diluir a urina e evitar a formação de cálculo renal. O álcool pode interferir na eliminação do ácido úrico, embora a cerveja e o vinho sejam as únicas bebidas conhecidas com alto teor de purina, devido a seu processo de fermentação. As pessoas que sofrem de gota devem beber apenas bebidas alcoólicas destiladas e em pequenas doses. Bebidas com cafeína também pode aumentar a produção de ácido úrico e dificultar que esta substância seja eliminada do organismo.



Fonte: riodesaude.blogspot.com

Coma peixes ricos em ÔMEGA 3

Os ácidos graxos, ômega 3, encontrados nos peixes, aparentemente, reduzem a dor e a inflamação das pessoas que sofrem de artrite reumatóide e talvez o mesmo efeito seja sentido pelas pessoas que sofrem de Gota, mas este efeito pode ser anulado pelo teor de purina do peixe.

ABUSE DE

- Líquidos para diluir a urina e prevenir a formação de cálculos renais.
- Frutas, verduras e legumes frescos (exceto os que são rico em purinas) por conterem vitaminas, minerais e fibras alimentares.

CONTROLE

- Alimentos vegetais ricos em Purinas, como couve-flor, aspargos, ervilhas, espinafre e cogumelo.

EVITE

- Fígado, carne de caça, anchovas, sardinhas, arenque, derivados de carne e outros alimentos com alto teor de purina.
- Alcool, principalmente o vinho tinto e a cerveja.
- Diuréticos e remédios à base de aspirina.
- Pular refeições e fazer dietas radicais.

“É importante manter um acompanhamento médico, usar medicações adequadas, evitar abuso de bebidas alcoólicas, tratar fatores de risco para síndrome metabólica, como obesidade e hipertensão, e manter uma dieta de forma equilibrada e orientada por profissional competente. A dieta isoladamente não leva à cura da doença, pois é uma doença crônica e demanda cuidados regulares, mas contribui no seu tratamento e no controle da síndrome metabólica.” explica a médica Anna Paula.

A VERDADE SOBRE AS CEREJAS

Nada foi comprovado cientificamente ainda. Entretanto, um estudo publicado na edição de Junho de 2003 do Journal of Nutrition alegava que as cerejas baixam os níveis de ácido úrico na urina das mulheres que participaram da pesquisa realizada e isso ajudava a explicar seu efeito no tratamento da GOTA. O suco de cereja, principalmente suco de cereja preta, já é utilizado como um antigo remédio caseiro, e ainda muito popular, para tratar a Gota. Comer abacaxi ou tomar bromelina, uma enzima anti-inflamatória, presente no abacaxi, também é bom para a Gota. No entanto, ainda não ficou comprovado se a bromelina pode ser absorvida intacta na corrente sanguínea.

Procure um nutricionista

Pessoas que sofrem de Gota também podem ter hipertensão, doenças do coração, diabetes e colesterol alto. O melhor é consultar um nutricionista que lhe ajudará a elaborar uma dieta saudável, apetitosa e equilibrada.

“Muitos pacientes correlacionam os ataques de gota a transgressões alimentares e abuso de álcool. No acompanhamento destes pacientes, além do tratamento medicamentoso, orientamos um acompanhamento nutricional para contribuir na redução da hiperuricemia e balanceamento da dieta.”, finaliza a Dra. Anna Paula.

Aguarde, na próxima quarta-feira, o Capítulo 04 da série Alimentos para a Saúde - Fuja da Obesidade.

Fontes consultadas:

Entrevista com a médica Anna Paula Mota Duque.

Livro Alimentos Saudáveis, Alimentos Perigosos: guia prático para uma alimentação rica e saudável / Consultores Joe Schwarcz e Fran Berkoff. Rio de Janeiro 2006. EDITORA Reader's Digest, 1ª edição.

Saiba mais

- [Fuja da Asma](#)
- [Fuja da Enxaqueca e outras dores de cabeça](#)
- [Fuja da Obesidade](#)
- [Fuja do Câncer](#)
- [Entrevista com a nutricionista Ludmilla Santana sobre obesidade](#)
- [Entrevista com a cantora baiana Kall Medrado que através de uma reeducação alimentar venceu a obesidade](#)