



Excessos nas ceias podem aumentar o risco de gota: veja como evitar

Segundo reumatologista do HCor, o consumo exagerado de carnes, frutos do mar e bebidas alcoólicas, entre o Natal e o Ano Novo, contribuem com a elevação das taxas de ácido úrico no organismo e facilitam o surgimento do problema tanto em quem já manifestou, quanto em quem tem tendência a apresentá-lo – como é o caso de obesos e diabéticos.

Fartas e variadas, as ceias de Natal e Ano Novo são sempre de dar água na boca. Porém, embora sejam muito saborosas, elas também concentram, além de uma boa quantidade de gordura, substâncias que, quando consumidas em excesso, podem aumentar o risco da ocorrência de um tipo de complicação muito desagradável em pessoas com síndrome metabólica: a gota. “Isso ocorre porque o consumo exagerado de carnes, frutos do mar e bebidas alcoólicas, como a cerveja, entre o Natal e o Ano Novo, elevam bastante a quantidade de purinas (bases nitrogenadas oriundas do metabolismo de proteínas) no organismo”, explica a Dra Tânia Fidelix, reumatologista do HCor.

A médica acrescenta que a metabolização da purina eleva as taxas de ácido úrico na corrente sanguínea, o que facilita o surgimento do problema tanto em quem já manifestou, quanto em quem tem tendência a apresentá-lo – como é o caso de obesos e diabéticos. “Quadros de hiperuricemia (ácido úrico em excesso) favorecem a formação de pequenos cristais de urato de sódio semelhantes a pequenas agulhas”, explica. “À medida em que estas partículas se depositam nas articulações – geralmente dos membros inferiores, como joelhos, tornozelos e dedos do pé –, dão origem às dores que caracterizam as crises de gota”, completa.

Porém, esse não é o único malefício provocado pela alta quantidade de ácido úrico no corpo. A Dra Tânia ressalta que os cristais de urato de sódio também se acumulam em várias outras partes do corpo, como nos rins, onde costumam dar origem a cálculos renais ou, em casos mais graves, insuficiência renal aguda ou crônica. “Estudos recentes demonstram que a hiperuricemia hoje é considerada fator de risco para doenças cardiovasculares. Por isso, é muito importante que, mesmo aqueles que não apresentam síndrome metabólica, adotem medidas para prevenir o problema”, alerta.

Atenção com álcool e excesso de proteínas

Para que possamos desfrutar das ceias de fim de ano, sem riscos à saúde, a Dra Tânia tem algumas orientações: “Para evitar crises de gota, principalmente nessa época do ano, é preciso excluir ou reduzir bastante alimentos com alto teor de proteínas e bebidas alcoólicas em geral. Também é recomendável evitar gordura, já que ela dificulta a excreção de ureia”, sugere. “Além disso, é preciso ingerir, pelo menos, cerca de três litros diários de bebidas saudáveis, como água ou sucos naturais – sempre com pouco açúcar. Isso facilita a excreção de ácido úrico e reduz a possibilidade de que cálculos entrem em formação nos rins”, revela.

Pratique exercícios

Outra recomendação da Dra Tânia é a prática de atividade física. Ao reduzir peso e eliminar o sedentarismo, os exercícios beneficiam o metabolismo e todo o funcionamento corporal, o que, por si só, auxilia o controle ou a prevenção das crises de gota, entre outros problemas relacionados à hiperuricemia. “Vale lembrar que perder peso também diminui a hipertrigliceridemia presente em 75% dos pacientes com gota”, reforça. “Ou seja, manter hábitos saudáveis é fundamental para que possamos viver de maneira plena em todos sentidos!”, conclui a reumatologista do HCor.

Fonte: [Notícias ao Minuto](#)

[Read More](#)
