

## ÁCIDO ÚRICO ELEVADO

El ser humano contiene normalmente en su sangre una cierta cantidad de ácido úrico debido a la constante descomposición y formación de células por parte del organismo, y también por el aporte alimentario (purinas provenientes de las carnes principalmente). Una dieta con restricción estricta en purinas puede descender el nivel de ácido úrico entre 0,6 y 1,8 miligramos por decilitro de sangre, de ahí que si los valores en sangre de ácido úrico son muy elevados, se deba recurrir adicionalmente a agentes hipouricemiantes.

En la medida que el ácido úrico siga con niveles altos, puede desencadenar a futuro ataques de gota, que se manifiestan muchas veces con dolores fuertes y punzantes en las extremidades de los dedos (por ejemplo, dedo mayor del pie).

Los valores normales de ácido úrico son:

Adultos hombres: 4-8,5 mg/dl.

Adultos mujeres: 2,5-7,5 mg/dl.

Niños: 2,5-5 mg/dl.

Por encima de estos valores se denomina **Hiperuricemia**.

### Alimentos permitidos:

- Alimentos ricos en potasio, el cual contribuye a eliminar el exceso de ácido úrico: bananas, cítricos (mejor en ayunas), verduras crudas, orejones, ananá o piña (la bromelaína disminuye focos inflamatorios de depósitos de ácido úrico en huesos), etc.
- Jugos de Apio, Pepinos.
- Beber dos litros de agua diarios. Si al agua le agregamos una pizca de bicarbonato, obtendremos la alcalinización del líquido que permite eliminar ácido úrico del organismo.
- Plantas medicinales: hojas de abedul, corteza de fresno, raíz de saponaria, corteza de saúco.
- Otros alimentos: pan blanco, cereales (maíz principalmente), huevos, pastas, aceitunas, pochoclo, hortalizas en general.

### Alimentos de ingesta moderada:

- Pescados, ave, carne roja (consumir entre todos 2-3 veces por semana).
- Legumbres (porotos, lentejas, garbanzos, habas): se reducen también, y se consumen en reemplazo de las carnes. Hongos, espinaca, espárragos, lácteos.

### Alimentos contraindicados:

- Vísceras (riñón, hígado, cerebro, corazón), algunos pescados (anchoas, arenques, caballa, mejillones, sardinas), caldos de carne, consomé de carne, cubitos de verduras para sopas, pan dulce, levadura de cerveza, alcohol, café.
- Predisponen a generar ácido úrico: berros, espárragos, guisantes, espinaca y perejil.
- Alcohol.

### Tener en cuenta:

- Medicamentos: las aspirinas predisponen a aumentar el ácido úrico, de igual modo que los diuréticos de síntesis.
- Peso corporal: la obesidad es factor predisponente.
- La gimnasia y los deportes son recomendados.