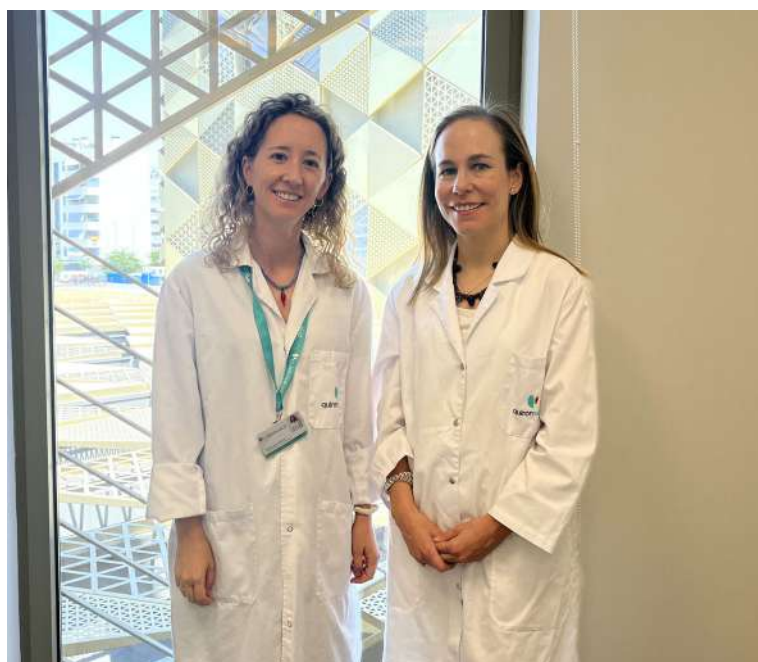


LA GOTA AUMENTA EN ESPAÑA Y LA ALIMENTACIÓN ES UNA HERRAMIENTA CLAVE PARA REDUCIR Y PREVENIR LAS CRISIS

- **Especialistas del Hospital Quirónsalud Córdoba insisten en la importancia del diagnóstico precoz, el tratamiento médico y los hábitos saludables para controlar esta artritis inflamatoria, que afecta a uno de cada 25 adultos en España**



La gota, la forma más frecuente de artritis inflamatoria en adultos, está experimentando un importante aumento en España. Se estima que afecta ya a cerca del 2,5-3% de la población adulta y su incidencia es mayor en hombres a partir de los 40 años y en mujeres después de la menopausia. Además, el envejecimiento de la población y el incremento de factores de riesgo como la obesidad, el síndrome metabólico y la enfermedad renal crónica están contribuyendo a un mayor número de casos.

La doctora Amalia Gil, especialista del servicio de Reumatología del Hospital

Quirónsalud Córdoba, destaca que, según datos del último estudio EPISER de la Sociedad Española de Reumatología, la gota afecta a uno de cada 25 adultos en nuestro país. Sin embargo, “muchos pacientes siguen sin ser diagnosticados o reciben un tratamiento insuficiente, lo que favorece la aparición de brotes dolorosos y complicaciones articulares a largo plazo”, afirma.

En este sentido, explica que “la gota es una enfermedad causada por el depósito de cristales de ácido úrico en las articulaciones y, aunque existe un importante componente genético, el estilo de vida y, especialmente, la alimentación tiene un papel fundamental tanto en su aparición como en su evolución”.

La especialista señala que una dieta inadecuada puede desencadenar o agravar las crisis de gota, sobre todo en personas con niveles elevados de ácido úrico. “Los alimentos ricos en purinas, como las carnes rojas, los mariscos o la cerveza, aumentan la producción de ácido úrico en el organismo. Además, el consumo de alcohol, especialmente de cerveza, y las bebidas azucaradas con fructosa se han asociado a un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad”.

Por el contrario, determinados alimentos parecen ejercer un efecto protector. El café, los productos lácteos bajos en grasa, la vitamina C y las cerezas se han relacionado con una menor probabilidad de sufrir gota.

Asimismo, diversos estudios han demostrado que las personas que siguen una alimentación vegetariana, especialmente de tipo lacto-ovo-vegetariana, presentan menores niveles de ácido úrico y menos riesgo de desarrollar la enfermedad.

La doctora Gil destaca también los beneficios de la dieta mediterránea, “un patrón alimentario que no solo ayuda a reducir el riesgo de hiperuricemia y de gota, sino que también mejora otros factores relacionados con la enfermedad, como la inflamación, la resistencia a la insulina o el riesgo cardiovascular”.

Este modelo de alimentación, basado en un elevado consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos y aceite de oliva, y en una menor ingesta de carnes rojas y productos ultraprocesados, ofrece además importantes beneficios cardiometabólicos. Por ello, resulta especialmente recomendable para pacientes con obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2 o enfermedad renal crónica, patologías que con frecuencia se asocian a la gota.

Factores dietéticos relacionados con la gota

Por su parte, Lourdes de la Bastida, nutricionista del Hospital Quirónsalud Córdoba, insiste en que “las recomendaciones nutricionales deben centrarse en reducir el consumo de alimentos ricos en purinas de origen animal, limitar el alcohol y evitar las bebidas azucaradas, ya que son los factores dietéticos que cuentan con mayor evidencia científica en su relación con la gota”.

Respecto a algunos alimentos concretos, como el tomate, la especialista aclara que, aunque algunos pacientes lo identifican como posible desencadenante de las crisis, “la evidencia científica disponible no demuestra una relación directa entre su consumo y la aparición de brotes de gota, por lo que no existen motivos para recomendar su eliminación de la dieta de forma generalizada”.

Lourdes de la Bastida explica que “la alimentación no debe entenderse únicamente como una lista de alimentos prohibidos o permitidos, sino como un patrón dietético global que puede influir de forma importante en la evolución de la enfermedad”. Destaca asimismo que, “aunque algunas legumbres y determinadas verduras contienen purinas, la evidencia científica actual demuestra que su consumo no aumenta de forma significativa el riesgo de padecer gota”. Según la especialista, el efecto beneficioso de la fibra, la vitamina C y otros compuestos presentes en los alimentos de origen vegetal parece compensar ese contenido en purinas.

Asimismo, la nutricionista subraya que la calidad de la dieta es determinante. “Una alimentación basada en plantas rica en frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales puede ser protectora, mientras que una dieta vegetariana con un elevado consumo de productos ultraprocesados, bebidas azucaradas o harinas refinadas puede perder esos beneficios e incluso asociarse a un mayor riesgo de enfermedad”.

Así, ambas especialistas de Quirónsalud Córdoba subrayan que el control de la gota requiere un abordaje integral que combine el tratamiento médico con hábitos de vida saludables. Mantener un peso adecuado, realizar ejercicio físico, seguir una alimentación equilibrada y una correcta hidratación puede contribuir de forma decisiva a prevenir las crisis y mejorar la calidad de vida de los pacientes.