

actualidad sanitaria

CÓRDOBA SANA

La gota afecta a uno de cada veinticinco adultos: descubre cómo frenarlo con dieta

La gota, la artritis inflamatoria más frecuente en adultos, crece en España y ya afecta al 2,5-3% de la población. Especialistas de Quirónsalud Córdoba explican cómo la dieta mediterránea y unos hábitos saludables pueden reducir los brotes y prevenir complicaciones a largo plazo

REDACCIÓN

► La doctora Amalia Gil, reumatóloga de Quirónsalud Córdoba, advierte de que muchos pacientes siguen sin diagnóstico o con tratamiento insuficiente. **La gota se produce por el depósito de cristales de ácido úrico en las articulaciones** y, aunque tiene un componente genético relevante, el estilo de vida juega un papel determinante en su aparición y evolución. La enfermedad es más frecuente en hombres a partir de los 40 años y en mujeres tras la menopausia, y su aumento se vincula al envejecimiento de la población, la obesidad y el síndrome metabólico.



Alimentos que disparan el ácido úrico

Según la especialista, **las carnes rojas, los mariscos y la cerveza elevan la producción de ácido úrico** y pueden desencadenar crisis dolorosas en personas predispuestas. El alcohol en general y las bebidas azucaradas con fructosa también se asocian a un mayor riesgo. Por el contrario, el café, los lácteos bajos en grasa, la vitamina C y las cerezas parecen ejercer un efecto protector frente a la enfermedad.

La dieta mediterránea, aliada contra la gota

La doctora Gil destaca los beneficios de la dieta mediterránea, un patrón basado en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos y aceite de oliva. **Este modelo no solo reduce el**

Muchos pacientes con gota siguen sin diagnóstico o con tratamiento insuficiente, lo que favorece brotes dolorosos y daño articular a largo plazo.

riesgo de hiperuricemia, sino que mejora la inflamación, la resistencia a la insulina y el riesgo cardiovascular, factores estrechamente relacionados con la gota. Es especialmente recomendable para pacientes con obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2 o enfermedad renal crónica.

Qué dice la ciencia sobre vegetales y purinas

Lourdes de la Bastida, nutricionista de Quirónsalud Córdoba, matiza que **las legumbres y ciertas verduras contienen purinas,**

pero su consumo no aumenta de forma significativa el riesgo de gota. La fibra, la vitamina C y otros compuestos vegetales compensan ese contenido. Respecto al tomate, señala que la evidencia científica no demuestra una relación directa con los brotes, por lo que no hay razón para eliminarlo de la dieta.

La nutricionista insiste en que **una dieta vegetariana rica en ultraprocesados, azúcares o harinas refinadas puede perder sus beneficios** e incluso aumentar el riesgo. La calidad global

del patrón alimentario es lo que marca la diferencia, no la eliminación de alimentos concretos.

Un abordaje integral para controlar la enfermedad

Ambas especialistas coinciden en que el control de la gota exige combinar tratamiento médico con hábitos saludables. **Mantener un peso adecuado, hacer ejercicio, seguir una alimentación equilibrada y una buena hidratación** son claves para prevenir las crisis y mejorar la calidad de vida de los pacientes. ■

La Diputación garantiza la continuidad del programa I+D Talent del IMIBIC

La institución provincial ha aprobado una nueva partida de 100.000 euros para 2027, ampliable hasta 200.000 en próximas ediciones, con el objetivo de frenar la fuga de talento joven y reforzar la investigación biomédica cordobesa

REDACCIÓN

► El programa I+D (IMIBIC + Diputación) Talent tendrá continuidad. Así lo ha anunciado el presidente de la Diputación de Córdoba, Salvador Fuentes, durante su visita al Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC), donde ha podido conocer de primera mano el desarrollo de esta iniciativa, financiada con una subvención excepcional de 97.865 euros concedida a la Fundación para la Investigación Biomédica de Córdoba (FIBICO), entidad gestora del instituto.

Gracias a este programa, catorce jóvenes se han incorporado al sistema de investigación biomédica cordobés a través de diez becas de formación universitaria, con una duración máxima de seis meses, y cuatro contratos laborales dirigidos a titulados universitarios y de Formación Profesional, de entre seis y siete meses de duración. ■

No tendrás segunda oportunidad para causar una primera impresión.

¿QUÉ IMPRESIÓN SE LLEVAN TUS POSIBLES CLIENTES CUANDO VISITAN TU WEB O TUS REDES? EN EL MUNDO DIGITAL, LA PRIMERA IMPRESIÓN ES LA ÚNICA QUE CUENTA. SI TU WEB O TUS REDES NO COMUNICAN PROFESIONALIDAD AL INSTANTE, TUS POTENCIALES CUENTES SE IRÁN A OTRA PARTE.

¿ESTÁS SEGURO DE QUE TU IMAGEN ONLINE REFLEJA TU VERDADERO VALOR? LLÁMANOS PARA UNA AUDITORÍA GRATUITA DE TUS REDES Y TU WEB.