

Diciembre 2020

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Conocemos la relación entre niveles altos de ácido úrico en sangre y problemas de salud como la gota (que causa dolor en las articulaciones, especialmente en los dedos), cálculos e insuficiencia renal, hipertensión arterial y otras enfermedades cardiovasculares, alteraciones endocrinas, demencia vascular y apnea obstructiva del sueño.

### ¿Qué factores dietéticos pueden incrementar los niveles de ácido úrico?

1. Obesidad.
2. Consumo frecuente de carnes rojas, vísceras o extractos cárnicos.
3. Elevado consumo de pescado o marisco.
4. Consumo habitual de bebidas alcohólicas, especialmente cerveza y bebidas de alta graduación.
5. Ingesta de bebidas azucaradas (“refrescos”) o zumos de frutas.

### ¿Qué podemos hacer para disminuir el riesgo de padecer estas enfermedades?

1. Perder peso (si es excesivo).
2. Consumir habitualmente legumbres y verduras, incluyendo las espinacas, las lentejas, el tomate o los frutos secos que según estudios recientes son permitidos.
3. Priorizar el consumo de alimentos ricos en fibra (Ej.: cereales integrales).
4. Escoger lácteos desnatados.
5. Beber agua (2 litros/día).

Actualmente, no se recomienda tratamiento farmacológico para disminuir los niveles de ácido úrico, salvo que las cifras sean muy elevadas (a partir de 13 mg/dl en hombres, y 10 mg/dl en mujeres), siempre bajo criterio médico.

