

GOTA

RECOMENDAÇÕES PARA SUA SAÚDE



GOTA



Gota é um tipo comum de artrite inflamatória, dolorosa, causada pela cristalização de ácido úrico dentro das articulações.

No passado chegou a ser chamada de doença dos reis, devido à associação ao consumo excessivo de carne de carneiro pela aristocracia, mas certamente não é uma doença do passado, sendo bastante prevalente na atualidade.

Estima-se que atinja até 4% da população nos EUA, com tendência a aumentar. Afeta tanto homens quanto mulheres, sendo três vezes mais frequente em homens. É uma doença incurável, mas pode ser tratada com medicamentos e algumas estratégias de autocuidado. Existe relação de aumento de risco de ataque cardíaco e de derrame com a gota.

O ácido úrico é produzido nas células como subproduto do metabolismo e precisa ser eliminado, sendo excretado pelos rins. Se a produção é excessiva ou a eliminação é insuficiente ocorre aumento da concentração de ácido úrico no sangue. A crise de dor ocorre quando a concentração atinge um nível em que começam a se formar cristais nas articulações que são afetadas, o que desencadeia uma reação inflamatória e dor intensa, algumas vezes com febre e dor muscular, e com sintomas que lembram um quadro gripal.

Sintomas

Gota não é gota até que surjam os sintomas. O aumento de concentração sanguínea de ácido úrico é chamado de hiperuricemia e é um prenúncio de que a gota pode aparecer. Quando os sintomas surgem costuma ser subitamente e o início muitas vezes começa à noite, mas pode começar a qualquer momento. Em geral começa em uma articulação, mais frequentemente no hálux (dedão do pé), mas pode atacar outras articulações como joelhos, cotovelos, punhos e pequenas articulações nos pés, nas mãos ou nos dedos.

Em poucas horas a articulação incha, fica dolorosa, a pele fica vermelha e quente, e muito sensível ao toque. Mesmo uma leve pressão sobre a articulação pode causar uma dor intensa.

Os episódios de piora dos sintomas são chamados de crise gotosa e os períodos sem sintomas são ditos períodos de remissão ou de acalmia.

Embora o primeiro ataque acometa em geral uma articulação, episódios posteriores costumam envolver mais de uma articulação ao mesmo tempo. Em alguns casos a gota permanece por muitos anos. Os cristais se depositam não somente nas articulações como também nos tendões, sob a pele ou nas orelhas, formando um depósito esbranquiçado chamado de tofo gotoso.

As manifestações podem variar para cada pessoa, mas a dor, o calor local e o inchaço nas articulações afetadas é muito semelhante. Em um ataque de gota a articulação pode estar tão dolorosa e sensível que até o lençol de cama sobre o local afetado pode ser agonizante.

Mudanças de hábitos que reduzem o risco de ataques de gota

Devido a dor durante um ataque de gota, as atividades diárias podem se tornar difíceis. Ao afetar o pé, tornozelo ou joelho, o simples ato de andar pode ser desafiador. Os sintomas podem também interferir com o sono e o descanso.

Os sintomas atingem sua pior intensidade de 6 a 12 horas após o início do ataque. Sem tratamento, a dor pode durar vários dias ou semanas.

O intervalo entre os ataques varia de pessoa a pessoa. Algumas pessoas sofrem ataques com intervalos de poucas semanas enquanto outras podem ficar anos sem sofrer um ataque. Após alguns ataques, a articulação pode não conseguir se recuperar e permanecer inflamada e dolorosa.

Alguns cuidados pessoais que envolvem: dieta, atividade física, atingir e manter um peso saudável podem melhorar a qualidade de vida de pessoas com gota. São estratégias que antes de tudo, podem reduzir o risco de desenvolver a doença.

Dieta

Essa talvez seja a mais importante mudança de hábito para cuidar da gota. Evitar alimentos que tenham alto teor de purinas, tais como carnes vermelhas e vísceras, alguns frutos do mar e bebidas alcoólicas, pode ajudar a reduzir o nível de ácido úrico no sangue e diminuir o risco de ataques de gota.

Recentemente, especialistas começaram a pensar sobre a dieta e a gota de uma forma diferente. Ao invés de focar nos alimentos que o indivíduo deve evitar, passamos a recomendar uma alimentação saudável e perda de peso para reduzir os sintomas de gota e evitar os ataques.

A alimentação saudável enfatiza a ingestão de alimentos com base em plantas, como vegetais, legumes, frutas e grãos integrais e frescos, não processados e não conservados. Estudos

apontam a alimentação com proteínas à base de plantas como tão ou mais eficazes do que dietas com baixa de carboidratos e gorduras.

Há alguns alimentos que podem até mesmo ajudar a diminuir o ácido úrico. Laticínios menos gordurosos (desnatados) podem reduzir a concentração de ácido úrico no sangue. Alimentos ricos em cálcio podem ajudar a diminuir os ataques de gota bem como fortalecer os ossos. Vitamina C pode reduzir o nível de ácido úrico, recomendando o acréscimo de alimentos ricos em vitamina C na dieta. Alguns estudos, embora não conclusivos, sugerem que comer cerejas ou suco de cereja pode reduzir os ataques de gota e diminuir a dor, não há nenhum mal em acrescentar cerejas à sua dieta.

Manter uma boa hidratação para um bom funcionamento dos rins é uma boa medida para evitar gota.

O que evitar

- O álcool e alguns alimentos podem aumentar o risco de gota e disparar os ataques.
- Alimentos ricos em purina: carne bovina, suína, ovina, caprina, alguns frutos do mar (ostras e sardinhas).
- Sucos de frutas naturalmente doces.
- Açúcar e alimentos adoçados artificialmente, em especial com frutose.

Lembre-se de que apenas eliminar alimentos ricos em purina e álcool pode não ser suficiente para a maioria das pessoas evitarem os ataques de gota. Medicamentos são usados para tratar os ataques e pode-se usar também medicamentos de uso contínuo para prevení-los.

Siga regras gerais para a alimentação saudável, com muito líquido, sem álcool e perdendo peso excessivo.

Outras mudanças de hábito

Praticar atividades físicas e manter um peso saudável podem ajudar a lidar com a gota e evitar o risco de tê-la.

Siga rigorosamente o plano de tratamento prescrito por um médico para manter a doença sob controle.

A redução de peso, além de reduzir o nível de ácido úrico e o risco de ataque, também reduz a pressão sobre o pé e as articulações afetadas.

Exercícios físicos direcionados e fisioterapia podem ajudar a aliviar a dor e a incapacitação relacionada à gota. A atividade física também contribui para se manter o peso controlado e evitar ou diminuir a obesidade e outros problemas de saúde que facilitam o aparecimento da gota. Recomenda-se ao menos 150 minutos de atividade física moderada por semana. Escolha atividades físicas de baixo impacto para evitar piora ou complicações das lesões articulares.

Embora úteis, sabemos que mudanças de estilo de vida exclusivamente podem não evitar os ataques, nem eliminar os sintomas nos ataques. Então, manter o tratamento e as consultas médicas e exames laboratoriais é fundamental.