

Gota

O que é a Gota?

A Gota é uma artrite inflamatória, ou seja uma inflamação de uma articulação, causada pela deposição de cristais de ácido úrico. Habitualmente afecta o dedo grande do pé mas pode afetar outras articulações como os joelhos, tornozelos ou punhos.

Uma crise de gota é caracterizada pelo aparecimento rápido de dor intensa, inchaço e rubor (pele vermelha) de uma articulação. Tem uma duração média de 2 a 7 dias.

O que é o Ácido Úrico?

O ácido úrico é criado quando o nosso organismo decompõe purinas. As purinas são encontradas em vários alimentos. O nosso organismo transforma as purinas (presente em vários alimentos e no álcool), em ácido úrico. Quando a produção de ácido úrico é maior, pelo consumo excessivo desses alimentos (ver quadro), ou há uma redução da sua eliminação pelos rins, através da urina, este pode acumular-se no sangue (hiperuricemia) e/ou nas articulações.

O que posso fazer para controlar a hiperuricemia e prevenir a gota:

. **Manter um peso saudável:** O excesso de peso aumenta a produção de ácido úrico e diminui a quantidade que é possível ser excretada pelo rim. A redução de peso diminui a frequência e a gravidade das crises.

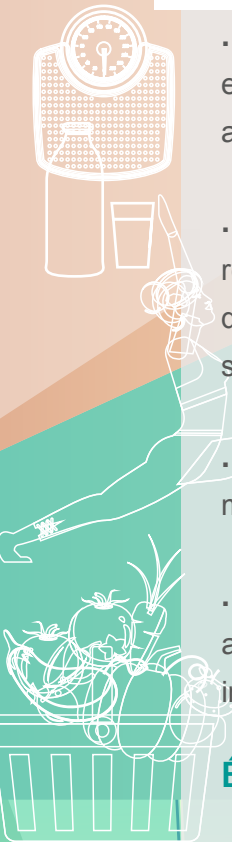
. **Hidratação:** para evitar a desidratação é importante beber água. Em média recomenda-se beber cerca de 1.5 litros por dia mas deve-se ter especial atenção nos dias de calor e na prática desportiva. Evitar bebidas açucaradas, sumos de fruta e smoothies. Evitar adicionar açúcar no chá ou café.

. **Exercício físico regular:** pelo menos 150 minutos por semana de atividade física moderada.

. **Cuidados alimentares:** Não está recomendada uma dieta específica, deverá ter uma alimentação saudável e equilibrada. No entanto, há alguns alimentos que podem influenciar os níveis de ácido úrico.

É importante:

- . Limitar o consumo de bebidas alcoólicas
- . Limitar o consumo de alimentos ricos em purinas
- . Limitar a ingestão de alimentos ricos em frutose



Gota

O que posso fazer numa crise de gota?



Contacte o seu médico assistente!

Grupo de alimentos	Permitido	Com moderação	Evitar
Carne	Vaca, Galinha, Pato 	Carneiro, Coelho 	Porco Carnes jovens: Frango, vitela, cabrito Miúdos: Fígado, rim, coração, moelas Caça: perdiz, lebre Enchidos e fumados: presunto, chouriço, salsichas, bacon
Peixe	Carapau, Pescada, Pargo, Corvina, Faneca, Bacalhau fresco, Salmonete, Garoupa 	Bacalhau salgado 	Choco, Lulas, Marisco, conservas, Peixe-espada, Sardinha, Sarda, Tainha, Savel, Salmão, Atum
Fruta (madura)	Maçã, Pêra, Banana, Laranja, Melão, Melancia, Figs, Uvas 	Pêssego, Ameixas, Morangos 	Ananás, Cerejas, Limão, Nêsperas
Hortaliças e Leguminosas	Alface, Agrião, Alho, Cenoura, Grelos, Nabos, Nabiças, Couves, Feijão Verde, Alho Francês 	Cebola, Espinafres, Tomate, Ervilhas, Favas, Grão de Bico, Espargos, Feijão 	
Bebidas	Água, Chás fracos, Café, Leite magro, Vinho Branco Maduro 	Espumantes, Whisky 	Cerveja, Águas minerais, Aguardente, Vinho do Porto e Licores, Vinho tinto e verde
Doces			Chocolate, Cacau, bolos
Vários	Arroz, Massas, Pão, batata, Ovos, Azeite, Queijo fresco, Margarinas, iogurtes 		Azeitonas, Nozes, Coco, Castanha, Amêndoa, Mel, Queijo seco, Manteiga

Autores:

Filipa Franco Araújo, Médica Assistente MGF, OM 58568; Valérie Vieira, Interna de Formação Específica MGF, OM 69340; Leonor Rocha, Interna de Formação Específica MGF; Mariana Abreu Gonçalves, Interna de Formação Específica MGF, OM 65528.

Bibliografia:

- Hak AE, Choi HK. Lifestyle and gout. Curr Opin Rheumatol. 2008 Mar;20(2):179-86. doi: 10.1097/BOR.0b013e3282f524a2. PMID: 18349748.
- Yokose C, McCormick N, Choi HK. Dietary and Lifestyle-Centered Approach in Gout Care and Prevention. Curr Rheumatol Rep. 2021 Jul 1;23(7):51. doi: 10.1007/s11926-021-01020-y. PMID: 34196878
- Choi HK. A prescription for lifestyle change in patients with hyperuricemia and gout. Curr Opin Rheumatol. 2010 Mar;22(2):165-72. doi: 10.1097/BOR.0b013e328335ef38. PMID: 20035225.
- Dietary advice for managing gout, information for patients, Oxford University Hospitals, NHS Foundation Trust, August 2018, Review August 2021



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE
MEDICINA GERAL E FAMILIAR



Grupo de Estudos de Nutrição
e Exercício Físico

Fevereiro 2023