

Distúrbio não tem cura e exige controle da dieta e medicamentos

Doença mal tratada pode se tornar crônica e provocar lesões nas articulações

Quem tem excesso de ácido úrico acredita que o problema pode ser controlado apenas com dieta. "Tenho pacientes que só aparecem nos momentos de crise", testemunha o reumatologista José Knoplich, da Associação Paulista de Medicina. "Depois de passado o momento de dor, eles relaxam e suspendem o tratamento por conta própria." O problema, explica o médico, é que o distúrbio, como outros mais conhecidos (diabete, por exemplo), não tem cura. "Os pacientes precisam exercer um controle permanente", enfatiza.

Ele conta que depois do primeiro ataque de gota, a evolução pode ser muito lenta — se for tratada. Se o volume de ácido úrico passar do limite, podem ocorrer períodos de completa calmaria e crises agudas. "Cada vez, os intervalos de calmaria ficam mais curtos, até que ocorre a deformação da junta", explica Knoplich. "A dor, então, será permanente."

Segundo José Goldemberg, da Universidade Federal de São Paulo, se o paciente estiver sob tratamento e o volume de ácido úrico do sangue for normal, ele pode comer sem excesso. "Se o ácido úrico estiver descontrolado, um pequeno excesso de alimentos ricos em purinas — por exemplo, um almoço regado a frutos do mar — pode

desencadear uma crise de gota." Goldemberg ensina que devem ser evitadas as carne (de todos os tipos), miúdos (fígado, rins), peixes, principalmente anchovas e sardinhas, frutos do mar (lulas, mariscos etc), cogumelos, espinafre, couve-flor. As bebidas alcoólicas, principalmente as que fermentam, são contra-indicadas.

As gorduras estão na lista dos alimentos proibidos. Doces promovem a eliminação do ácido úrico, mas têm o inconveniente de aumentar o peso dos pacientes. O reumatologista José Knoplich ensina que os obesos devem diminuir o seu peso, para aliviar as articulações do excesso de peso e porque a obesidade, como o excesso de ácido úrico, é um fator de risco para complicações cardíacas. Por sua vez, Isidro Calich, do Hospital das Clínicas, alerta que o processo de emagrecimento deve ser lento. "Quando é muito rápido também prejudica, pois pode provocar aumentos rápidos de ácido úrico", considera.

Calich, do mesmo modo que Goldemberg, considera essencial no tratamento do ácido úrico o uso de medicamentos que bloqueiam uma etapa da síntese da substância como o allopurinol ou aqueles que aumentam sua eliminação renal (uricosúricos). Faz sentido, quando se pensa na origem da gota. O termo vem do latim

gutta e foi utilizado durante a Idade Média para definir a doença que se acreditava na época ser causada pela queda de uma gota de veneno sobre o local da inflamação. O remédio funciona como uma torneira, fechando a enxurrada do ácido úrico no sangue, param os médicos.

"Todo paciente com predisposição para o problema deve ter um controle periódico dos níveis de ácido úrico", avisa Calich. "A gota mal tratada pode ficar crônica e provocar lesões na articulação, levando até a sua destruição." Nos casos crônicos, ocorre uma espécie de erosão na cartilagem. Segundo observaram os médicos, notam-se umas formações pontiagudas que unem as duas cartilagens semidestruídas das terminações ósseas, deixando a junta dura, como na artrite

CARNES E
FRUTOS DO
MAR DEVEM
SER EVITADOS

reumatóide.

Na gota crônica, surgem outras complicações, principalmente nos rins, que ficam alterados. Trata-se de uma bola de neve: o problema leva a um aumento da pressão arterial e endurecimento das artérias (entre 20 e 30% dos pacientes com pressão alta têm excesso de ácido úrico), além de hiperlipidemia (75% a 85% tem valores altos de triglicírides). Fora causar todos esses danos, o distúrbio é responsável por 10% a 25% do total de casos de cálculos renais.