

Ácido úrico nas alturas

O consumo de bebidas alcoólicas e o excesso de alimentos ricos em proteína elevam o nível da substância no corpo, inflamando as articulações. A doença é mais comum nos homens, mas eles nem sempre seguem o tratamento recomendado

» PAULA TAKAHASHI

Belo horizonte — Uma das doenças mais antigas nos registros médicos, a gota ainda surpreende. “Apesar de ter tanto tempo, as causas serem conhecidas e haver remédios para o tratamento, a enfermidade é muito maltratada”, reconhece Geraldo Castelar, coordenador da Comissão de Gota da Sociedade Brasileira de Reumatologia (SBR). Segundo o especialista, são poucos os pacientes que conferem os cuidados adequados ao problema e/ou recebem orientações corretas para controlar os sintomas.

Desencadeada pela elevação de ácido úrico no sangue, a gota tem um fator genético determinante, podendo ser passada de pai para filho. Bebidas alcoólicas em excesso e alimentação rica em proteína também podem aumentar os índices da substância no corpo, evoluindo para a inflamação das articulações. “O principal causador é a predisposição genética, aferida por meio do histórico familiar. Mas, se a pessoa abusa do álcool, pode desenvolver a doença mesmo com pouca predisposição para isso”, alerta o reumatologista e presidente da Sociedade Mineira de Reumatologia, Boris Cruz.

Ao contrário do que reza o conhecimento popular, qualquer bebida alcoólica pode desencadear a produção excessiva de ácido úrico no sangue e não apenas as fermentadas, como a cerveja. “Existe uma crença de que as versões destiladas podem ser consumidas, mas todas elas provocam alterações no metabolismo”, esclarece Boris. Dois terços do ácido úrico são produzidos no fígado. O restante é proveniente da degradação da purina, proteína encontrada principalmente em carnes brancas e vermelhas, vísceras e frutos do mar.

Em uma situação comum, os rins eliminam boa parte do ácido úrico. O restante permanece no sangue. Para superar os níveis considerados aceitáveis, precisa-se produzir muito mais ácido úrico do que o organismo é capaz de eliminar ou ter alguma deficiência no processo de expulsão da substância do corpo por meio da urina. “Esse último caso atinge 90% dos pacientes”, calcula Geraldo Castelar.

Em excesso, o ácido úrico pode formar cristais que, com o passar do tempo, são depositados nas articulações, evoluindo para a gota. “Esse depósito de cristais ocorre principalmente nas extremidades do corpo, como no dedão do pé e na orelha, por terem uma temperatura local mais baixa”, explica Castelar. Traumas frequentes, como batidas, formam o cenário perfeito para que as primeiras crises ocorram justamente no dedão do pé.

Com o tempo, podem atingir outras regiões, como cotovelo, tornozelo, joelho, calcanhar, ombros e mãos. Vale lembrar que não são todas as pessoas que têm a substância em nível elevado no organismo que desenvolverão a gota. O diagnóstico definitivo só é possível mediante a punção do líquido presente no local inflamado e a verificação da presença dos cristais de ácido úrico.

Aos 40

Predominantemente masculina, a doença pode se manifestar a partir dos 30 anos, sendo mais comum na faixa de 40 a 50 anos. “A mulher, principalmente durante a vida fértil, tem altos níveis de estrogênio, hormônio que aumenta a excreção renal de ácido úrico. Por isso, a gota não é comum antes da menopausa”, explica Castelar. Inchaço na área atingida, seguido de uma forte dor, aparece como sintoma mais comum. “Essa forma de inflamação das articulações provoca a dor mais intensa. Essa condição é utilizada, inclusive, como fator de diagnóstico”, explica o reumatologista Boris Cruz.

Se não tratada corretamente, a gota pode atingir quadros preocupantes, que incluem deformidade das articulações e formação de tofos, caroços fixados próximo às articulações. “Eles podem inflamar, provocar erosão e desgaste ósseo e levar até a deformidades características da fase crônica da doença”, descreve Cruz. Outras funções do organismo também podem ser comprometidas pelo ácido úrico em excesso. “Pode haver formação de pedras nos rins, doenças renais, hipertensão, artrite e problemas cardiovasculares. Pesquisas recentes associam a substância à resistência à insulina, determinando um maior risco de desenvolvimento de diabetes”, alerta a nutricionista Juliana Castilho.

ARTRITE SÚBITA

Saiba mais sobre a artrite gotosa aguda:

O que é

A artrite gotosa, ou apenas gota, é uma doença articular causada por microcristais de urato, que ficam depositados nas articulações, nos rins e nas regiões subcutâneas por conta de elevados níveis de ácido úrico no sangue (hiperuricemia). O acúmulo desses cristais recebe o nome de tofos.

Quem está mais vulnerável

Atualmente, a proporção de pessoas com a doença é de 20 homens para cada mulher, geralmente na faixa dos 30 aos 60 anos (sendo comuns picos da doença aos 40). Aos 30 anos, a incidência para a população geral é de 0,2 a 0,3%. Acima dos 40, a doença aparece para 2,8% dos homens e 0,4% das mulheres. Nem todos os hiperuricêmicos, entretanto, desenvolverão a doença: apenas cerca de 20% das pessoas com excesso de ácido úrico no sangue terão gota.

Sintomas

A gota manifesta-se por uma artrite súbita, que desenvolve-se rapidamente, causando dor intensa, edema, aumento de temperatura e eritema por um período que varia de três a 10 dias. O local mais afetado é o dedão do pé (podagra), presente em metade dos casos na crise inicial e em 90% dos portadores de gota que continuam a desenvolver a doença

Causas

- Genética — estima-se que a transmissão hereditária aconteça entre 38% e 80% dos casos. Há, contudo, quem esteja com o ácido úrico elevado por influência hereditária, mas não apresente
- os sintomas.
- Bebidas alcoólicas
- Diuréticos, remédios para tuberculose e salicilatos
- Traumas físicos
- Infecções cirúrgicas

Alimentos que devem ser evitados



Sardinhas, anchovas e frutos do mar



Miúdos (rim, fígado)



Aves domésticas e carnes



Legumes (feijão, soja, ervilha)

Diagnóstico

É possível logo na primeira crise, quando é feita uma aspiração da articulação para que o médico verifique se há cristais de ácido úrico presentes.

Tratamento

Embora não haja cura, os casos podem ser tratados com dieta restritiva e medicamentos, que irão diminuir a taxa de ácido úrico no sangue.

Fonte: Sociedade Brasileira de Reumatologia (SBR)

Pablo Alejandro/CB/D.A Press



Existe uma crença de que as versões (das bebidas) destiladas podem ser consumidas, mas todas elas provocam alterações no metabolismo”

Boris Cruz,
reumatologista