

# ¿LOS SUPLEMENTOS EN LA ALIMENTACIÓN DISMINUYEN LA GOTA CRÓNICA?

AUTORES: María Angustias López Puerta, Francisco Jesús Fernández Maqueda, María Mercedes Fernández Maqueda. Hospital Carlos Haya. Correo electrónico: marian55\_2006@hotmail.com

PALABRAS CLAVE: Nutrición, ácido úrico, hiperuricemia.

## INTRODUCCIÓN:

La gota es un tipo de artritis que se produce por la acumulación de ácido úrico en la sangre, lo que provoca la formación de cristales en las articulaciones. Estos cristales producen dolor, calor e inflamación de la articulación afectada, siendo la más habitual el dedo gordo del pie.

La descomposición de las purinas (digestión de proteínas) provoca el ácido úrico. De ahí la importancia de la alimentación en los pacientes que padecen gota.

**OBJETIVOS:** Evaluar la eficacia de los suplementos en la alimentación para disminuir la gota crónica.

## MÉTODO:

Búsqueda y revisión bibliográfica en diferentes bases de datos como Cuiden, Medline, Scielo y Pubmed utilizando los términos: nutrición, ácido úrico, hiperuricemia.

## RESULTADOS:

Según nuestra revisión, encontramos un estudio en el que hubo una reducción significativamente mayor en los ataques de gota (2,5 por año) entre los pacientes a los que se les administró leche desnatada enriquecida con péptidos, con un probable efecto antiinflamatorio (grupo experimental) en comparación con los pacientes a los que se les dio leche desnatada estándar (6 ataques de gota por año, grupo control).

Hubo otro estudio en el que la reducción de los niveles de ácido úrico séricos, después de ocho semanas de tratamiento fueron de 2,8% en los pacientes que recibieron vitamina C, pero resulto mucho menos efectiva si lo comparamos con el 23,6% de pacientes que iniciaron o aumentaron la dosis de Alopurinol.

## CONCLUSIONES:

Como conclusión, podemos decir que la suplementación con leche desnatada enriquecida, parece disminuir los ataques de gota y que la vitamina C fue mucho menos efectiva que los fármacos utilizados para disminuir la hiperuricemia. Aún así, se necesitan más estudios mejor estructurados y con mayor seguimiento en el tiempo para poder llegar a una conclusión inequívoca.

## BIBLIOGRAFÍA:

Dalbeth N, Ames R, Gamble GD, Horne A, Wong S. Effects of skim milk powder enriched with glycomacropeptide and G600 milk fat extract on frequency of gout flares: a proof-of-concept randomized controlled trial. *Annals of the Rheumatic Diseases* 2012; 71:929–34  
Stamp LK, O'Donnell JL, Frampton C, Drake JM, Zhang M, Chapman PT. Clinically insignificant effect of supplemental vitamin C on serum urate in patients with gout: a pilot randomized controlled trial. *Arthritis and Rheumatism* 2013; 65 (6):1636–42