



## O USO DA DIETA HIPOPROTEICA COMO AUXILIAR NO TRATAMENTO DURANTE UMA CRISE AGUDA DE GOTA

Letícia Mendes Teixeira<sup>1</sup>  
Giselda Martins Romero<sup>2</sup>  
Frederico Witier Mazzonetto<sup>3</sup>  
Marcos Antonio Buzinaro<sup>4</sup>

### RESUMO

A gota é uma doença que é conhecida há vários anos, ela atinge principalmente os homens, não tem cura e tanto a sua causa quanto o seu tratamento se dá pela alimentação. Uma dieta rica em proteínas é o principal fator para elevar os níveis de ácido úrico no sangue, causando uma hiperuricemia. Esta é uma alteração metabólica das purinas, uma proteína encontrada em vários alimentos tanto de origem animal quanto de origem vegetal. A hiperuricemia é o fator principal para desencadear a gota. O ácido úrico quando está em excesso vai sendo levado para as articulações, onde se acumulam e acabam causando uma inflamação, dor e inchaço naquele lugar que duram por alguns dias. O tratamento durante as crises e também para evitar que elas apareçam é feito de duas formas: por medicamentos e por terapia alimentar. Os remédios utilizados durante as crises diminuem as dores e a inflamação. E para evitar que as crises apareçam são usados medicamentos que eliminam o ácido úrico do sangue. Em relação a alimentação, a dieta deve ser equilibrada e com baixa porcentagem de proteínas. Essa dieta hipoproteica ajuda a melhorar as crises agudas da gota pois não irá ter produção de ácido úrico pelo organismo, assim os seus níveis estarão sempre baixos ajudando também a evitar o aparecimento dessas crises.

**Palavras chave:** Hiperuricemia. Gota. Dieta Hipoproteica.

---

<sup>1</sup> Acadêmica da Faculdade Atenas;

<sup>2</sup> Professora da Faculdade Atenas;

<sup>3</sup> Professor da Faculdade Atenas;

<sup>4</sup> Professor da Faculdade Atenas.



## ABSTRACT

Gout is a disease that is known for several years, she hits mostly men, there is no cure and the cause and its treatment is made by feeding.

A diet rich in protein is the main factor to reise levels of uric acid in the blood, causing a hyperuricemia. This is an alteration of metabolic of purines, a protein found in various foods of animal origin as both of vegetable origin. The hyperuricemia is the main factor to trigger gout. O uric acid when it is in excess will taken to the joints, where they accumulate and end up causing inflammation, pain and swelling at that locations that last for a few days. The treatment during crises and also to prevent them to appear is done in two ways: per by medicines and per foods. The drugs used during crises decrease the pain and inflammation. And to prevent crises appear are used drugs that eliminate the uric acid in the blood. Regarding the alimentation, the diet should be balanced and with low percentage of protein. This hipoproteica diet helps improve acute crises of drop because will not have production uric acid the body, like this their levels wiil always low helping to prevent appearance of drop.

**Key words:** Hyperuricemia. Drop. Low Protein Diet.

## INTRODUÇÃO

A gota é uma das doenças mais antigas que atinge o homem. É mais popular no sexo masculino do que no sexo feminino, é uma doença que não tem cura e surge quando o ácido úrico está elevado no sangue. Assim ele se acumula e acaba se cristalizando em regiões do organismo provocando o aparecimento da doença (FERREIRA, 2008).

A gota permanece assintomática e surge de tempos em tempos em fortes crises. Durante elas o tratamento requer controlar os sinais e os sintomas da doença, e principalmente reduzir os níveis de ácido úrico circulante (NOVAES, 2008).

Uma alimentação saudável, com baixo teor de proteínas, também é utilizado como tratamento da gota, pois ela ajuda a reduzir a quantidade de ácido



úrico no sangue, amenizando as dores, a inflamação e também o aparecimento das crises (PEIXOTO *et al.*, 2001).

## **METODOLOGIA**

O método de pesquisa desse estudo será feito de forma objetiva. Com finalidade descritiva e explicativa de como a alimentação pode influenciar no aparecimento e também no tratamento da gota.

Metodologia indutiva, que faz uso de estudos e informações já publicados em artigos científicos feitos por competentes que estão envolvidos com a área de nutrição. Buscados em meio eletrônico, como Google Acadêmico, ou em revistas e outras fontes que estão relacionadas ao tema.

## **DESENVOLVIMENTO**

A gota é uma das doenças mais antigas que atinge o homem. O primeiro episódio da gota foi no século V a.C. e foi nomeada assim, segundo o relato de Hipócrates, que existia alguma substância que caía nas articulações de gota a gota (FILIPINI; GRACIOLI, 2001).

O principal fator para o aparecimento da gota é a hiperuricemia, ou seja, quando existe um excesso de ácido úrico no sangue (>7 mg/dL). Ele se eleva quando existe uma associação entre a alta produção e a pouca eliminação pelo organismo (BARRA; NUNES; BERNARDI, 2007).

A hiperuricemia se dá por ingestão de alimentos com altas concentrações de proteínas que serão transformados em ácido úrico, e também pelo uso frequente de remédios diuréticos que impedem a excreção do mesmo. O abuso de bebidas alcólicas também interferem nas concentrações de ácido úrico, fazendo com que ele seja produzido e também impede sua eliminação (CHACHÁ; JUNIOR, 2003).

Quando a hiperuricemia não é tratada pode levar a outras doenças como hipertensão, síndrome metabólica, cálculos renais, doenças cardiovasculares e também a gota (MIGUEL; MEDIAVILLA, 2011).

A gota é uma doença reumática que atinge frequente o sexo masculino, podendo aparecer também em mulheres que estão na fase da menopausa. É uma



doença assintomática, crônica e sem cura, mas que pode ser tratada para prevenir as crises agudas ou então para amenizar as dores durante elas (BALDA; PLAVNIK; TAVARES, 2002).

O desenvolvimento da gota se dá quando o ácido úrico está em excesso no sague. Assim durante a circulação, ele vai caindo nas articulações aos poucos e depois de algum tempo ele acaba se cristalizando naquela região (BATISTA; WIBELINGER, 2011).

Depois dessa cristalização do ácido úrico, começam a surgir as crises agudas da gota. Elas aparecem geralmente a noite e os sintomas são inflamação na articulação afetada, inchaço, vermelhidão, febre no local e fortes dores. Os lugares mais afetados são joelhos, tornozelos, cotovelos e dedos dos pés. Essas crises duram em média de dois a três dias e se a causa delas não for tratada começam a aparecer cada vez mais frequente (OLIVEIRA, 2008).

Os medicamentos mais usados durante as crises agudas são a colchicina que alivia as dores e ajuda a controlar a formação de tofos, os anti-inflamatórios e analgésicos que ajudam a amenizar a inflamação e as dores da articulação afetada (JESUS, 2011).

Para evitar que as crises apareçam é recomendado o uso de alopurinol, esse medicamento auxilia na excreção de ácido úrico sanguíneo diminuindo assim sua concentração. Além disso, deve-se tomar cuidado com a alimentação pois ela é o principal fator da causa e também do tratamento a doença (GUIMARÃES et al., 2004).

Dos vários nutrientes que são adquiridos pelos alimentos, existem um em especial que é capaz de aumentar os níveis de ácido úrico circulante, são as chamadas purinas. Elas são metabolizadas e no final do processo resultam em ácido úrico. Assim, quando há uma falha na excreção, esse ácido úrico vai se acumulando no sangue levando ao aparecimento da hiperuricemia e também da gota (NOVAES, 2008).

As purinas estão presentes em altas quantidades nos alimentos de origem animal, principalmente em vísceras, peixes, embutidos e carnes vermelhas. Por isso, uma pessoa portadora da gota deve controlar o consumo desses alimentos (FERREIRA, 2008).



Os alimentos de origem vegetal como feijão, a lentilha, couve-flor, espinafre, o tomate e a ervilha também contêm purinas, e quando consumidos em excesso ajudam no desenvolvimento da gota (PINHEIRO, 2008).

Para evitar o aparecimento das crises agudas de gota é necessário ter uma alimentação saudável e equilibrada e sempre evitar o consumo abusivo de alimentos gordurosos, industrializados e com alto teor de sal ou açúcar. Deve-se também eliminar a ingestão de bebidas alcoólicas e principalmente reduzir da dieta os alimentos ricos em purinas (PEIXOTO et al., 2001).

Os alimentos como massas e pães refinados são os mais adequados para um indivíduo portador da gota, visto que os do tipo integral aumentam a quantidade de ácido úrico. O leite e seus derivados devem ser desnatados por conter um menor teor de gordura. O consumo de frutas deve ser aumentada, principalmente as que contem alta concentração de vitamina C e de água pois elas ajudam a eliminar o ácido úrico circulante (ELIAS, s/a.).

Durante as crises agudas, deve-se tomar alguns cuidados com o tipo de alimento que deve ser ingerido. É recomendado excluir totalmente os alimentos ricos em purinas e ingerir bastante água, assim o ácido úrico não será produzido e o que está presente no sangue vai ser eliminado reduzindo sua concentração (VILLELA; ROCHA, 2008).

Assim, visto que o ácido úrico provem de uma proteína, se houver uma redução da ingestão desse macronutriente a hiperuricemia será reduzida e isso fará com que os sinais e sintomas da gota sejam menos intensos e também menos duradouros, sendo assim a dieta hipoproteica pode ser uma boa opção de tratamento durante uma crise aguda de gota (MIGUEL; MEDIAVILLA, 2011).



## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Observa – se então que a alimentação é o principal fator para a prevenir e também para tratar vários tipos de doenças, e entre uma delas está a gota. Causada pelo excesso de ácido úrico no organismo, esta é uma doença crônica e seu tratamento é feito basicamente por terapia alimentar.

A hiperuricemia aparece quando existe uma alta ingestão de alimentos ricos em proteínas associado com a diminuição da excreção, aumentando assim os níveis de purinas no organismo que no final serão metabolizadas e transformadas em ácido úrico, que logo após será cristalizado causando os sintomas da doença.

O tratamento dessa doença consiste em reduzir os níveis de ácido úrico do organismo e pode ser feito tanto por medicamentos quanto pela alimentação. Assim, validando a hipótese do trabalho foi visto que a dieta hipoproteica, durante uma crise aguda de gota, consegue diminuir os níveis de ácido úrico presente no organismo, amenizar as dores e também a inflamação.



## REFERÊNCIAS

BALDA, Carlos Alberto; PLAVNIK, Frida Liane; TAVARES, Agostinho. **Ácido Úrico e Hipertensão Arterial Sistêmica – Evidências e Controvérsias**. Art. de Revisão. J Bras. Nefrol. São Paulo, v. 24, n. 3, pp. 147 – 152, 2002.

BARRA, Camila Silva; NUNES, Carla Sousa; BERNARDI, Daniela Cristina Crecchi. **Influência da Nutrição e Obesidade na Hiperuricemia e Gota**. Art. de Revisão. Rev. Bras. De Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo, v. 1, n. 1, pp. 64 – 71, jan./fev. 2007.

BATISTA, Juliana Secchi; WIBELINGER, Lia Mara. **Artrite Gotosa no Processo de Envelhecimento Humano**. Art. de Rev. Kairós Gerontologia, São Paulo, v. 14, n.6, pp. 123 – 134, 2011.

CHACHÁ, Rogério Vieira; JUNIOR, Paulo Louzada. **Monoartrite e Poliartrite Aguda**. Simpósio: Urgências e Emergências Imunológicas, Ribeirão Preto, v. 36, n.1, pp. 418 – 426, abr./dez. 2003.

ELIAS, Maria Amélia Ribeiro. **Manual de Dietas Hospitalares do HU – UFJF**. Hospital Universitário, Juiz de Fora, [s.a.]

FERREIRA, Taise Michele Lorenzi. **Estudo de Associação Entre o Ácido Úrico e Temperamento**. Faculdade de Biociências, Pontifca Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008.

FILIPINI, Denis Cechin; GRACIOLI, Michelle Araujo. **Artrite Gotosa: Um Relato de Caso**. Série: Ciên. Biol. e da Saúde, Santa Maria, v. 2, n. 1, pp. 53 – 70, 2001.

GUIMARÃES, Joana, *et al.* **Ácido Úrico e Doença Cardiovascular**. Art. de Revisão. Rev. Medicina Interna, v. 11, n.3, pp. 155 – 160, 2004.

JESUS, Johana Keterin Martins. **Hiperuricemia Como Fator de Risco Cardiovascular**. Art. de Revisão. Inst. De Ciênc. De Biomed. Abel Salazar. Porto, 2011.

MIGUEL, Cláudia; MEDIAVILLA, Maria Jesús. **Abordagem Actual da Gota**. Art. de Revisão. Acta Med. Port., v. 25, n. 5, pp. 791 – 798, 2011.

NOVAES, Gilberto dos Santos. **Gota**. Art. Atualização. Rev. Fac. Ciênc. Méd. Sorocaba, São Paulo, v. 10, n.2. pp. 1 – 6, 2008.



OLIVEIRA, Edilberto Antônio Souza de. **Distúrbios do Metabolismo das Purinas.** Apostila de Clínica Médica, 2008.

PEIXOTO, Maria do Rosário Gondim, *et al.* **Dieta e Medicamentos no Tratamento da Hiperuricemia em Pacientes Hipertensos.** Art. Original. Arq. Bras. Cardiol. Goiânia, v. 76, n. 6, pp. 463 – 467, 2001.

PINHEIRO, Geraldo da Rocha Castelar. **Reverendo a Orientação Dietética na Gota.** Art. de Revisão. Rev. Bras. Reumatol, Rio de Janeiro, v. 48, n. 3, pp. 157 – 161, mai./jun. 2008.

VILLELA, Nilze Barreto; ROCHA, R Raquel. **Manual Básico Para Atendimento Ambulatorial em Nutrição.** 2 ed. Rev. e Ampl. Salvador: Edufba, 2008.