

2017-10-02 11:28:17

<http://justnews.pt/noticias/cido-urico-e-nutricao-funcional-intervir-antes-da-doenca-instalada>



## **Ácido úrico e Nutrição Funcional: intervir «antes da doença instalada»**

“Acima dos 5 mg/dl de ácido úrico, é importante que os médicos iniciem medidas preventivas, que devem ir mais além da restrição de purinas e álcool”, afirma Pedro Bastos, investigador em Nutrição, Inflamação e Metabolismo na Universidade de Lund (Suécia).

O especialista é um dos organizadores do 4.º Congresso Europeu de Nutrição Funcional, um evento que vai reunir em Lisboa, dia 14 de outubro, vários nutricionistas e médicos, bem como outros profissionais de saúde.

### **Problemas de saúde "que não se limitam à gota"**

“Ácido Úrico – uma visão funcional” vai ser a temática da palestra de Pedro Bastos. Em entrevista à Just News, o diretor da Nutriscience refere que, de uma forma global, os médicos tendem a valorizar e a tomar medidas apenas quando os valores de ácido úrico já são superiores a 7 mg/dl nos homens e 6 mg/dl nas mulheres.

No entanto, Pedro Bastos adianta que "existe evidência científica de que, a partir dos 5,3 mg/dl, já acontecem alterações importantes que podem conduzir a problemas de saúde mais complexos e que não se limitam à gota, mas que abrangem também doenças cardiovasculares, síndrome metabólica, diabetes tipo 2 e disfunção endotelial."

### **Intervir "quando ainda se pode prevenir"**

Doenças como a pré-eclâmpsia, a esteatose hepática e alguns tipos de cancro são outros possíveis problemas já estudados nos últimos anos, afirma o investigador, acrescentando:

“Não se pode ter uma visão redutora sobre o ácido úrico, é preciso ir mais longe, principalmente quando ainda se pode prevenir, e a Nutrição Funcional foca-se precisamente nessas fases mais precoces, quando a doença ainda não está instalada”, referiu.



A estratégia de intervenção num paciente com hiperuricemia, mesmo que moderada, deve basear-se, segundo o nosso entrevistado, numa dieta baixa em açúcar (em especial frutose) e purinas, assim como de oxalatos – presentes nos espinafres, por exemplo, na restrição de álcool, especialmente cerveja, na diminuição do consumo de alimentos ricos em glutamato - comum em comida asiática, na prevenção da exposição ao chumbo, na redução da massa gorda e na normalização da glicemia e dos níveis de insulina.

E explica porquê: “Não é suficiente restringirmo-nos às purinas e ao álcool, porque há outros fatores que contribuem para o excesso de ácido úrico, como a hiperinsulinemia, a obesidade e a excessiva ingestão de frutose, entre outras causas; é preciso, sim, alterar todo um estilo de vida para se abordar o problema no seu todo.”

### **Vitamina C em destaque**

Ainda na prevenção, Pedro Bastos falou da necessidade de se apostar na ingestão de vitamina C. “Existem diversos estudos científicos que comprovam a importância desta vitamina na redução da produção de ácido úrico e no aumento da sua excreção.”



Como a fruta é rica em vitamina C, mas também em frutose, o especialista frisou que o ideal é optar por fruta que seja mais rica em vitamina C e que tenha menor teor de frutose, “embora fruta e frutose isolada não tenham exatamente os mesmos efeitos”.

Os legumes verdes (como couves e brócolos) são outra opção, “principalmente os que são cozinhados a vapor, pois esta técnica preserva mais a vitamina C”.

### **Correção dos desequilíbrios nutricionais**

No 4.º Congresso Europeu de Nutrição Funcional vão ser ainda debatidos outros temas. É o caso de “Microbioma e Cancro”, “Ómega-3 na Depressão”, “Nutrição para a Otimização da saúde hormonal masculina”, “Balanço Energético - Restrição Calórica VS Elevado Fluxo Energético” e “Nutrição Funcional e envelhecimento da pele”, entre outros.



As várias temáticas serão abordadas no âmbito da Nutrição Funcional que, como esclareceu Pedro Bastos, “se foca na deteção e correção dos desequilíbrios nutricionais de cada pessoa, vendo-a como única, mas tendo em conta que o seu organismo é um todo”.



**Partilhar** informação,  
**Mais** informação,  
**Melhor** informação,  
em **Saúde**.

# Notícias exclusivas

Diariamente, de 2.ª a domingo, informação atual e relevante!

Subscrever  
newsletter