



Ácido úrico: cuánto de esto es de verdad lo que **comes**

Hay un estudio que midió a la vez la dieta y el genoma de 16.760 personas para repartir la responsabilidad, y el resultado cambia la conversación entera. Aquí está ese número, qué palanca dietética sí es grande, y cuál de las prohibiciones de siempre no tenía respaldo. Escrita para Latinoamérica.

El ácido úrico no se fabrica en el plato. Se fabrica en el cuerpo y se elimina por el riñón

Es el producto final de reciclar material genético de tus propias células, y buena parte de lo que decide tu nivel es cuánto elimina tu riñón. Lo que comes entra en esa ecuación, y entra mucho más abajo de lo que te contaron.

Las purinas son piezas del ADN. Cuando una célula se recambia, esas piezas se degradan y el producto final es el ácido úrico. Una parte de las purinas viene de la comida, y la mayor parte viene del recambio de tus propias células. Después, el riñón elimina alrededor de dos tercios del urato del día, y ahí es donde se decide casi todo: **la mayoría de las personas con urato alto no lo fabrican de más, lo eliminan de menos.**

Ese detalle es el que explica el resultado del estudio que ordena esta guía. Cinco cohortes, **16.760 personas**, con encuesta dietética completa y genotipado de todo el genoma, para comparar cuánto explica cada cosa.

0,3 % contra 23,9 % **Lo que explica la dieta, y lo que explica la herencia**

Los patrones dietéticos, incluidos los contruidos con guías de alimentación saludable, explicaron **0,3 % o menos** de la varianza del ácido úrico en sangre. Las variantes genéticas comunes explicaron el **23,9 %**. La herencia pesa unas ochenta veces más que el patrón de comida.

LO QUE ESE NÚMERO SIGNIFICA Y LO QUE NO

Significa que si tienes el ácido úrico alto, la mayor parte de la explicación no es lo que comiste. No significa que la comida sea irrelevante: hay una palanca dietética con un tamaño de efecto grande, y está en la hoja siguiente. Lo que sí se acabó es la culpa.

La comida rinde más cuanto más alto lo tengas

El ensayo de alimentación DASH sirvió toda la comida durante ocho semanas, con el peso mantenido constante, y midió urato antes y después. De media bajó **0,25 mg/dL**, que es poco. Pero al separar por el urato de partida, apareció una pendiente.

TU ÁCIDO ÚRICO DE PARTIDA	CUÁNTO BAJÓ CON EL PATRÓN DASH
Menos de 5 mg/dL	0,08 mg/dL
5 a 5,9	0,12
6 a 6,9	0,42
7 a 7,9	0,44
8 o más	0,73 mg/dL

La lectura práctica es doble. Si lo tienes en rango, cambiar la dieta **por el ácido úrico** es esfuerzo mal invertido. Y si lo tienes en 8 o más, la comida te da una ayuda de tamaño respetable que sigue sin ser un tratamiento.

Y la palanca grande no es la que te prohibieron

LO QUE DECIDE TODO



La fructosa de la bebida azucarada es la palanca grande, y casi nunca es la que prohíben

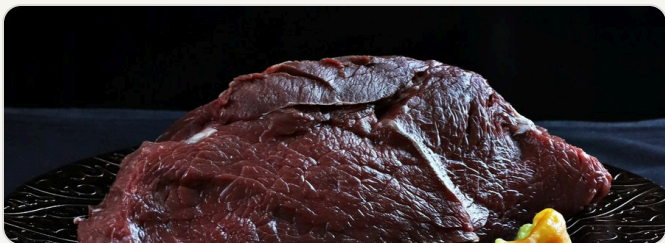
1,85

El riesgo de gota con dos gaseosas azucaradas al día

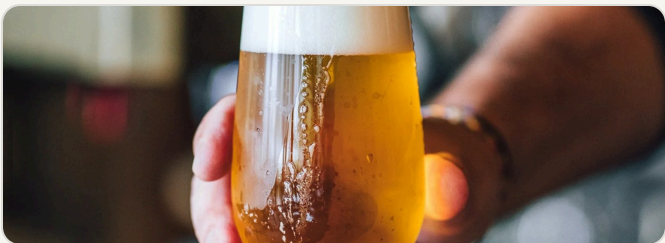
En 46.393 hombres seguidos 12 años, el riesgo relativo de gota subió con la gaseosa azucarada: 1,29 con cinco a seis por semana, 1,45 con una diaria y **1,85 con dos o más**. En el quintil más alto de fructosa fue de **2,02**. Y la gaseosa dietética no se asoció con más gota. Lo que hace el daño es el azúcar, no el refresco.

La mitad de la lista de siempre no tenía respaldo

El estudio que se cita para justificar la lista de prohibiciones siguió a **47.150 hombres durante 12 años** y documentó 730 casos nuevos de gota. Encontró lo que se esperaba en dos alimentos, y no encontró nada en varios que llevan décadas prohibiéndose.



Vísceras y carne roja: la parte de la lista de siempre que sí se sostiene



La cerveza sube el urato por dos vías a la vez

ALIMENTO	QUÉ ENCONTRÓ	RIESGO RELATIVO
Carne roja, quintil más alto	Sí se asoció a más gota	1,41
Marisco, quintil más alto	Sí se asoció a más gota	1,51
Lácteos, quintil más alto	Se asoció a menos gota	0,56
Verduras ricas en purinas	No se asoció	Sin asociación
Proteína total de la dieta	No se asoció	Sin asociación

LO QUE SE DICE

Me quitaron la espinaca, el espárrago, la coliflor y la legumbre por el ácido úrico.

LO QUE MUESTRA LA EVIDENCIA

En ese mismo estudio, **las verduras ricas en purinas no se asociaron a más gota**, ni la proteína total. La prohibición se dedujo del contenido de purinas en el laboratorio, no de lo que le pasó a la gente. Y mientras tanto, la bebida azucarada, que sí casi duplica el riesgo, se queda en la mesa.

SOBRE LAS CEREZAS, QUE ES LO QUE MÁS SE PREGUNTA

En 633 personas con gota, haber comido cerezas en un periodo de dos días se asoció a un **35 % menos de riesgo de ataque** (OR 0,65). Es un estudio observacional, no un ensayo, y no establece ninguna cantidad. Aquí no vas a encontrar una dosis de cerezas al día, porque el estudio no la da.

Lo que sí vale la pena cambiar



El lácteo es de lo poco que baja el urato en lugar de subirlo

01 Saca la bebida azucarada, incluido el jugo

Es la palanca dietética con mayor tamaño de efecto de toda esta guía. La versión sin azúcar no se asoció con más gota, así que el objetivo es el azúcar y no la burbuja.

Gaseosa, jugo de fruta y té helado azucarado, fuera de la casa

02 Devuelve la legumbre y la verdura al plato

No estaban asociadas a más gota y probablemente te las quitaron. Recuperarlas mejora el resto de tu salud sin coste por este lado.

Sin restricción por el ácido úrico

03 Deja el lácteo, que jugaba a tu favor

El quintil de mayor consumo tuvo casi la mitad de riesgo de gota. Es de los pocos alimentos con asociación protectora en este campo.

Leche, yogur o queso a diario, si te sientan bien

04 Modera la cerveza y el licor

Los tres tipos de alcohol aparecieron entre los alimentos asociados a urato más alto en el estudio de dieta y genoma.

Es la segunda palanca de bebida, después del azúcar

05 Si tienes gota, trátala. La dieta va encima, no en lugar de

La comida mueve décimas de miligramo. El urato que destruye una articulación se controla con tratamiento, y ese tratamiento no se suspende porque estés comiendo bien.

La dieta es el complemento. El control del urato es de tu médico

- ☐ Bebidas azucaradas y jugos fuera de la compra de esta semana
- ☐ Legumbre de vuelta al menú, si me la habían quitado
- ☐ Mi último valor de ácido úrico anotado, para saber en qué tramo de la tabla estoy

Cuándo esto no es cuestión de dieta

CONSULTA, Y LA PRIMERA ES EL MISMO DÍA

1 Articulación roja, caliente, muy dolorosa y con fiebre

Una infección de la articulación se parece mucho a un ataque de gota, y no espera.

2 Ataques que se repiten o que duran cada vez más

Es la señal de que el urato lleva tiempo sin controlarse.

3 Bultos duros bajo la piel en dedos, codos u orejas

Son tofos: urato acumulado durante años. Cambia el manejo.

4 Gota con enfermedad renal o con cálculos

Es otra conversación y no se resuelve con una lista de alimentos.

1. Major T.J. *Diet wide contribution to serum urate levels*. BMJ, 2018. PMID 30305269
2. Juraschek S.P. *Effects of dietary patterns on serum urate*. Arthritis Rheumatol, 2021. PMID 33615722
3. Choi H.K. *Purine-rich foods, dairy and protein intake, and gout*. NEJM, 2004. PMID 15014182
4. Choi H.K. *Soft drinks, fructose consumption and risk of gout*. BMJ, 2008. PMID 18244959
5. Zhang Y. *Cherry consumption and recurrent gout attacks*. Arthritis Rheum, 2012. PMID 23023818
6. Rai S.K. *Plant-based diets and the risk of gout*. JAMA Netw Open, 2024. PMID 38771576

AVISO MÉDICO

Divulgación educativa.

NO ES UNA RECOMENDACIÓN MÉDICA NI REEMPLAZA LA DECISIÓN DE TU MÉDICO.

LA GOTA DAÑA ARTICULACIONES DE FORMA PERMANENTE SI EL ÁCIDO ÚRICO NO SE CONTROLA, Y TIENE TRATAMIENTO.

Esta guía no nombra medicamentos ni propone metas de laboratorio, y nada de lo que dice es motivo para suspender un tratamiento indicado.