



DIETA PARA ÁCIDO ÚRICO ALTO: ALIMENTOS QUE CONTROLAM ESSES NÍVEIS

O excesso de ácido úrico no organismo precisa ser controlado, uma vez que, do contrário, os níveis elevados podem ocasionar doenças como infarto, AVC, cálculo renal ou gota. Essa última, por sinal, é justamente o acúmulo desse ácido nas articulações.

Essa substância, produzida naturalmente pelo corpo, é resultado da quebra de moléculas de uma proteína chamada purina, presente em alguns alimentos, como embutidos, bebidas alcoólicas, frutos do mar, tomate, cogumelos, feijão e algumas carnes. Em situações normais, a purina é transformada em ácido úrico e a maioria eliminada pelos rins. No entanto, pode acontecer dessa substância ser retida no sangue e aí ocasionar esses problemas já citados. Isso pode acontecer devido a algum erro metabólico, consumo excessivo de alimentos ricos em purina aumentou, interferência pelo uso de algum tipo de medicamento ou vitamina, hipotireoidismo ou obesidade.

Alguns sinais que identificam a quantidade exagerada desse ácido no sangue são: articulações doloridas, inchadas e com aspecto vermelho, ou ainda dificuldades de movimentação.

Dieta para ácido úrico alto

Assim como o consumo de alguns alimentos podem colaborar para o acúmulo desse ácido, outros podem ajudar a eliminá-lo do organismo por serem alcalinos. Saiba quais são eles:

Alcachofra: Esse é um dos vegetais mais eficientes na eliminação de toxinas, por ser altamente diurético, o que evita a retenção de líquido.

Cenoura: Essa raiz tão versátil tem efeito alcalinizante, o que quer dizer que auxilia na eliminação das purinas e dos cristais das articulações.

Laranja: Uma das melhores fontes de vitamina C, a laranja também ajuda a reduzir os cristais nas articulações.

Limão: Embora o limão seja uma fruta ácida, em nosso organismo ele se torna alcalino. Por isso, ele é tão utilizado em receitas detox e é recomendada a ingestão, juntamente com água morna, ainda em jejum.

Cebola: Para quem não dispensa a cebola na comida, uma boa notícia: ela age como depuradoras no organismo e

reduz os triglicerídeos.

Alho: Além de conferir um sabor extra aos pratos e ser um poderoso anti-inflamatório, o alho ainda age na redução do colesterol, da pressão arterial e das taxas de ácido úrico.

Quinoa: Outro superalimento que, além de ter alta concentração de fibras, ainda contém saponina, substância que reduz o colesterol ruim produzido no fígado.

Sementes de abóbora: Nada de descartar essa parte do vegetal. Ela tem ação diurética e, por meio da urina, ocorre a eliminação do ácido.

Chia e Linhaça: Esses dois superalimentos são fontes ricas em fibras e ômega 3, duas substâncias importantes para a redução do colesterol ruim (LDL) no sangue e no controle da glicose.