



Quem bebe muito e consome excessivamente alimentos gordurosos deve conhecer a temida gota. Trata-se de uma resposta inflamatória nas articulações, causada por cristais de ácido úrico. A artrite gotosa, como é chamada, causa dor intensa, inchaço e vermelhidão. Se não for tratada, essa enfermidade genética pode provocar sérias restrições na qualidade de vida dos doentes.

Para quem sofre com esse problema, o estudo realizado pela professora Angélica Thomaz Vieira, do departamento de Bioquímica e Imunologia do Instituto de Ciências Biológicas da UFMG, demonstrou que uma dieta rica em fibras faz reduzir a formação dos cristais de ácido úrico em camundongos. Os animais que consumiram muitas fibras ou ácidos graxos de cadeia curta apresentaram melhor resposta à inflamação. Os camundongos foram alimentados durante 14 dias com dieta enriquecida de um tipo de fibra solúvel (pectina) muito encontrada na casca de frutas cítricas e em alguns legumes. Durante esse tempo, foi realizada uma avaliação da inflamação no joelho dos animais logo depois da indução da gota, que se deu com a injeção de cristais de ácido úrico no local, e outra 16 horas após esse procedimento.

Nos animais que consumiram fibras, observou-se uma redução nos sinais clínicos e nas inflamações em comparação com outros camundongos não submetidos a esse tipo de alimento. "O tratamento resultou na resolução da resposta inflamatória, prevenindo a lesão e a disfunção tecidual, que é a alteração no tecido que o impede de exercer suas funções e que pode provocar o desenvolvimento de outras doenças.

Conhecida há mais de quatro mil anos, a gota era chamada de doença dos reis, porque as cortes organizavam festas ricas em carnes e álcool, dois importantes fatores de risco para a inflamação. A artrite gotosa é uma doença reumatológica, inflamatória e metabólica que atinge as articulações, como dedos dos pés, joelhos, cotovelos ou tornozelos. Ela afeta principalmente os homens – incidência 20 vezes superior à das mulheres em 95% dos casos – a partir dos 50 anos. Mulheres são afetadas geralmente após a menopausa.

Uma das causas da gota reside no fato de algumas pessoas nascerem sem um mecanismo enzimático responsável pela excreção do ácido úrico pelos rins. A produção excessiva de ácido úrico pelo organismo, em decorrência de um "defeito" enzimático, ou pelo uso de medicamentos, como diuréticos e o ácido acetilsalicílico, também podem levar à diminuição da excreção renal do ácido úrico. A maioria dos casos de artrite gotosa é provocada por falhas na eliminação ou na produção do ácido úrico. Não há tratamento definitivo, e a alimentação adequada pode amenizar os efeitos da doença.

*Fonte: UFMG*