

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE CON LITIASIS DE ÁCIDO ÚRICO

Las enfermedades que pueden llegar a producir cálculos renales, (piedras en el riñón), son procesos crónicos y recidivantes, es decir, que pueden volver a reproducirse con el tiempo. Se calcula que hasta un 50% de los pacientes con cálculos volverán a formar otro en los siguientes 5 a 10 años.

En la formación de un cálculo influyen múltiples enfermedades y factores (genéticos y fundamentalmente ambientales). Los factores relacionados con el estrés, el sedentarismo, la escasa ingesta hídrica y los factores dietéticos son los más implicados en este proceso.

Por ello, para su prevención, debemos modificar la dieta y hábitos de vida siguiendo una serie de recomendaciones básicas.

1. Abundante ingesta de líquidos

Se deben ingerir un mínimo de **dos litros** de líquidos diarios, para garantizar orinar, al menos, dos litros al día. En situaciones de calor extremo se debe aumentar, incluso más, la ingesta de líquidos.

La ingesta principal debería ser entre 30 y 45 minutos después de las comidas.

Aumentar la ingesta de agua y zumos de naranja y pomelo.

Sería aconsejable la ingesta de aguas bicarbonatadas.

2. Evitar la obesidad y controlar las cifras de glucemia (azúcar en sangre)

3. Realizar ejercicio físico moderado

Evitar el ejercicio físico intenso.

4. Se deber reducir o limitar el uso de laxantes

5. Reducir de forma importante las proteínas de origen animal

Fundamentalmente se debe reducir el consumo de **carnes rojas, vísceras animales, pescado azul y mariscos**. El consumo máximo diario deber ser inferior a 0,8gr/kg de peso del paciente al día.

6. Ingerir alimentos ricos en fibra, vegetales y frutas

7. Evite el alcohol

8. En la siguiente tabla se muestran los alimentos permitidos/ limitados/ restringidos para pacientes con litiasis úricas, según su contenido en purinas:

Alimentos frescos y congelados	Permitidos (todos los días)	A limitar Máximo 2/semana	Desaconsejados (Permitidos solo excepcionalmente)
Sopas y salsas	Caldos de verduras, consomés de carnes (no grasas)	Mahonesa, bechamel, salsas con mantequilla	Caldos de carnes grasas, extractos de carnes
Verduras, hortalizas legumbres, tubérculos y frutas	Judías blancas, garbanzos	Lentejas, habas secas, guisantes verdes, apio, berro, brotes de soja. Espárragos, coliflor, champiñones, setas, habas, espinacas, tomate	
Cereales	Harina, arroz, sémola, pastas, germen de trigo y salvado, pan y galletas, tapioca	Tartas, hojaldres, pastelería y bollería industrial	
Carnes rojas (1)	Ternera, pollo y pavo sin piel. Pavo y jamón york bajo en grasa	Buey, cerdo, caballo, conejo, codornices, cordero (sólo partes magras)	Carnes rojas y grasas y vísceras animales: hígado, corazón, riñones, sesos, mollejas, lengua. Hamburguesas. Salchichas Frankfurt
Aves y caza	Pollo y pavo (sin piel)	Conejo, venado. Caza menor	Ganso. Pato
Huevos	Permitidos 3 veces/ semana		
Pescados y mariscos	Pescados blancos: lenguado, gallo, merluza, bacalao...	Boquerones, salmón, atún, rodaballo	Pescado azul, anchoa, arenque, caballa, sardinas. Mariscos y huevas de pescado
Embutidos	Pavo, pollo y asados magros con menos del 10% de grasa		Todos los grasos
Leche y derivados	Desnatados y bajos en grasa Yogures Queso fresco	Leche semidesnatada	Leche entera Quesos grasos (curados)
Frutos secos		Cacahuetes, nueces, frutos secos fritos	
Azúcar	Si hay sobrepeso u obesidad, utilizar edulcorantes, sacarina...	Azúcar refinado, miel, fructosa	

Aceites y grasas sólidas	Aceite de oliva, girasol o maíz		Manteca de cerdo, sebo y tocino. Margarita y mantequilla
Bebidas	Té, café, agua mineral, infusiones de hierbas, zumos naturales, refrescos		Alcohol, sobre todo cerveza y bebidas de alta graduación
<p>(1) Frecuencia recomendada de carnes y aves: carnes rojas 2 días por semana; pollo, pavo sin piel o conejo, 2 o 3 días por semana. Cantidad recomendada, una sola vez al día, no más de 200 gramos. Condimentos: Se pueden utilizar todos tipo de condimentos. Sal con moderación</p>			

TIPOS DE AGUAS COMERCIALIZADAS

- ✓ **Con menor contenido en sodio** (< de 10 mg/L): *Fuente Liviana, Fuente del Marquesado, Hipercor, Sierra Cazorla, Aquarel, Supersol, Bezoya, Evian, Lanjarón, Solán de Cabras, Fuente Fría, Font D´or.*
- ✓ **Con menor contenido en calcio** (< 60 mg/L): *Agua de Nascente, Bezoya, Sierra Fría, Font D´or, Viladrau, San Vicente, Font de Regás, Vichy Catalán, Font Selva, Font Vella, Valtorre, Lanjarón.*
- ✓ **Bicarbonatadas** (> 170 mg/L) (Especialmente recomendadas en litiasis úricas y de fosfato cálcico): *Sierra Cazorla, Evian, Hipercor, Fuente Primavera, Covirán, Solán de Cabras, Fuente Liviana, Solares, Fuente Fría, Angosto, Fuen Santa, Aquarel, Supersol.*

Siguiendo estas recomendaciones reducirá el riesgo de reaparición de nuevos cálculos, evitando futuros cólicos o actuaciones sobre el cálculo como la litotricia o intervenciones quirúrgicas, además de ganar en salud.

Gracias por su colaboración.