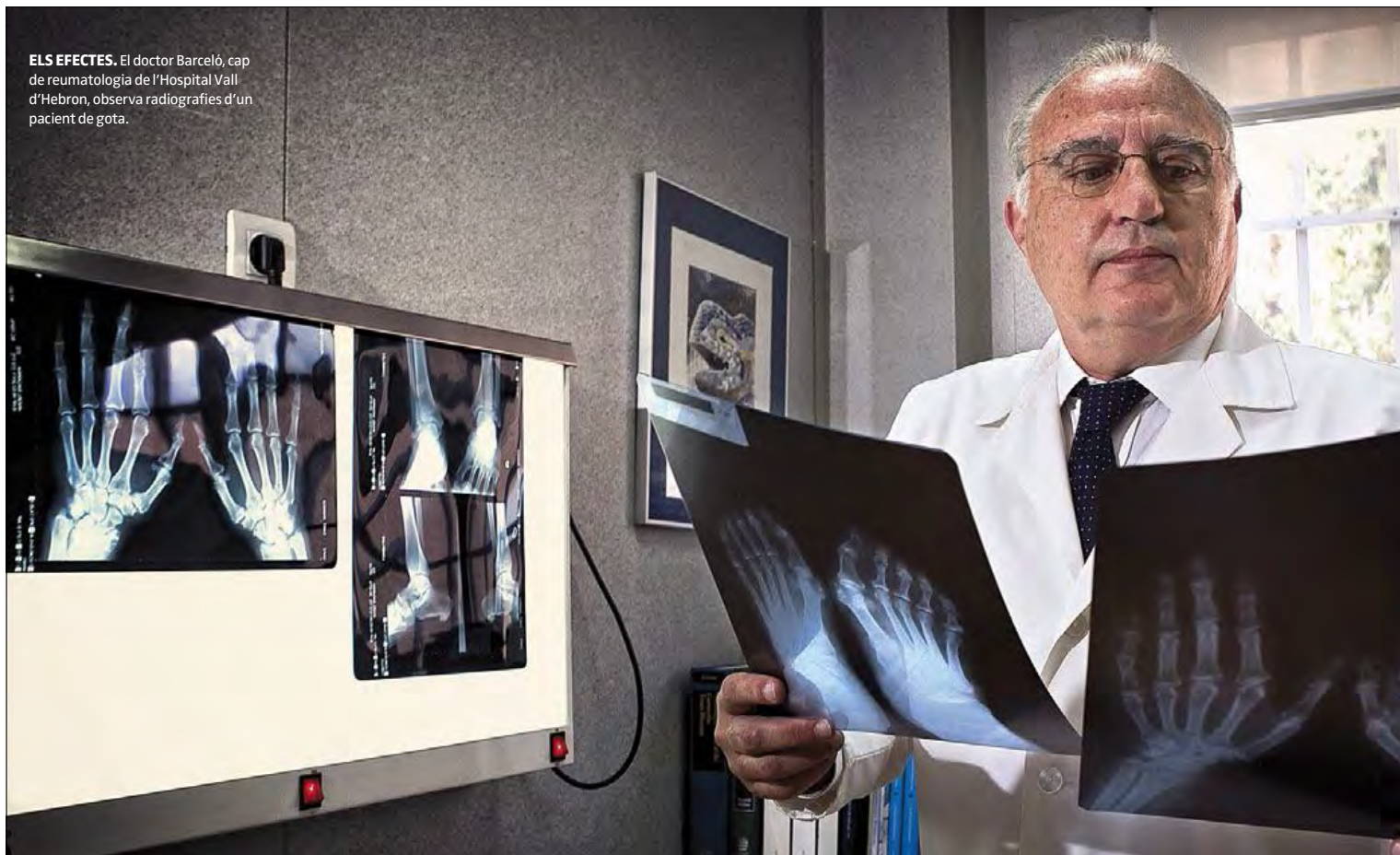




La gota, un dolor que té cura

Ja no és un mal de rics, sinó que els mals hàbits alimentaris i l'augment de l'esperança de vida han democratitzat i expandit aquesta dolorosa malaltia causada per nivells elevats d'àcid úric a la sang. D'entrada, s'han de fer baixar posant el fre al consum de carn, alcohol, marisc, refrescos i brioixeria. I si amb això no n'hi ha prou, es recorre a la medicació.

ELS EFECTES. El doctor Barceló, cap de reumatologia de l'Hospital Vall d'Hebron, observa radiografies d'un pacient de gota.



Més esperança de vida i dietes inadequades **disparen la gota**

Uns 300.000 espanyols pateixen aquesta malaltia en expansió, segons els experts, per l'envelliment de la població i la deserció de la dieta mediterrània. Però es pot curar. La clau és mantenir sota control el nivell d'àcid úric a la sang

Antonio
M. YAGÜE

Mariano Garcianorecorda la data exacta, però sí aquella dolorosa matinalda de fa 10 anys. «El primer que vaig pensar és que havia dormit sobre el peu esquerre o en tan mala postura que no em deixava caminar», recorda. El que va seguir va ser la primera visita a urgències, on li van diagnosticar gota, i l'inici de la convivència amb una malaltia que sona a petita o insignificant, però que causa un dolor «lacerant com pocs» al dit gros del peu o al colze, segons descriuen alguns dels que pateixen aquesta malaltia, uns 300.000 espanyols. Aquesta dada prové de la Societat Espanyola de

Reumatologia (SER), que ha detectat un augment del 5% dels casos en les dues últimes dècades, especialment entre els més grans de 70 anys.

Fernando Pérez Ruiz, especialista de l'Hospital Universitari de Cruces (Biscaia) i portaveu de la SER, atribueix l'augment dels casos a dos motius: l'envelliment de la població com a conseqüència d'una esperança de vida més gran i el creixent abandonament de la dieta mediterrània. En la primera causa l'expert inclou els efectes de la medicació per a malalties del cor, la hipertensió i altres tractaments que a vegades fan augmentar els nivells d'àcid úric, una pitjor funció renal amb els anys i l'arribada de la menopausa en les dones, així com la sedentarització i l'obesitat. Respecte a la dieta, el reumatòleg apunta al canvi d'hàbits alimentaris, que

El mal afecta més de la meitat dels pacients amb un atac al dit gros del peu. Però és una malaltia silenciosa, avisen els especialistes

resumeix en «l'augment del consum de menjar ràpid, de sucres refinats [presentes en les begudes refrescants i la brioixeria industrial], el canvi del vi per la cervesa i la ingestió més gran de productes d'origen animal en detriment dels llegums i les verdures».

DIAGNÒSTIC FÀCIL // La gota -expliquen els experts- es produeix per un augment de l'àcid úric a la sang. Quan això passa, aquest àcid tendeix a solidificar-se i formar petits cristalls que s'acumulen als cartillags de les articulacions, sobretot en les inferiors. L'acumulació s'inicia molt abans que aparegui el primer i típic atac agut de gota, caracteritzat per un dolor intens i una inflamació de l'articulació afectada, explica Pedro Barceló, cap de reumatologia de l'Hospital Vall d'Hebron.

Aquest primer episodi és el que sol desencadenar el diagnòstic de la malaltia, fins al punt que si els símptomes clínics són molt clars, els metges no necessiten més proves. Es pot punxar amb una petita agulla l'articulació i observar els cristalls que l'envaeixen sota el microscopi, o realitzar una ecografia per veure-ho més clar. «Moltes vegades els malalts no tenen una inflamació crònica detectable, però estan corrent un risc cardiovascular o d'un altre tipus. Els símptomes articulars són la punta de l'iceberg», apunta Barceló.

Més de la meitat dels pacients debuten amb un atac al dit gros del peu, però almenys un 20% no hi tenen molèsties. Un estudi de l'hospital madrileny La Paz ha detectat inflamacions i petites lesions als ossos mitjançant ecografies d'al-

JOAN CORTADELLAS



ta resolució en pacients que tenen durant dos anys una taxa en sang d'àcid úric per sobre de 6 mg/dl. «En 10 anys, el 90% desenvoluparà gota», conclou la investigació, després d'advertir que es tracta d'una malaltia silenciosa.

«No és una malaltia lleu, però és una de les poques que els reumatòlegs podem curar», assegura Pérez Ruiz, autor de la primera guia integral de pràctica clínica per al seu tractament. No obstant, adverteix que encara no hi ha una percepció clara d'això en pacients i alguns metges, i que «les seqüeles o discapacitats que pot produir un tractament inadequat o tardà són definitives».

Alguns metges són partidaris de mostrar als pacients els

«Si un pacient avui dia té gota, o és que està mal tractat o és que és un caradura», diu el cap de reumatologia de la Vall d'Hebron

cristalls d'àcid úric al microscopi perquè compreguin que la malaltia «no desapareixerà així com així» i que han de seguir un tractament i controls periòdics. «Si no tenen clar que es tracta d'una malaltia curable i controlable si són perseverants, possiblement no compliran les pautes».

CONTROL I FÀRMACS // Diagnosticat el problema, els metges se centren a corregir els factors d'abús, és a dir, tot allò -marisc, alcohol, carn amb purines, refrescos- que eleva els nivells d'àcid úric. Si no s'aconsegueix, es recorre a la medicació, amb tres fàrmacs que es prescriuen segons la fase de la malaltia. Pérez Ruiz explica el tractament amb la metàfora de la safata bruta. «La primera vegada -fa broma- s'ha de fregar molt perquè ens quedi neta [és a dir, fer baixar molt l'àcid úric]. Una vegada aconseguit, només cal passar-hi un drap per mantenir-la neta [nivells per sota de 6 mg/dl]».

L'especialista insisteix que si el problema no es tracta adequadament, els símptomes reapareixeran. «La clau consisteix a mantenir baixos els nivells d'àcid úric, perquè si tornen a pujar, la gota ressuscita. Amb tots els mitjans i teràpies de què disposem, si un pacient avui dia té gota o és que està mal tractat o és que és un caradura i no fa cas de les recomanacions del metge. En un percentatge del 50%, sosté el responsable de reumatologia de la Vall d'Hebron. ≡

MORTALITAT I QUALITAT DE VIDA

Els investigadors apunten que anar desenvolupant fases més avançades de la malaltia fa que es perdin almenys entre 15 i 20 anys en qualitat de vida. També consideren la gota un factor de mortalitat. Una persona amb gota té el doble de risc de morir en 15 anys. A manera de comparació, el risc d'un fumador en aquest període se situa entre 4 i 6 vegades més respecte a qui no ho fa. Els experts descriuen dues classes de gotes: les primàries, quan se'n coneix l'origen, una dieta rica en purines i una eliminació deficient de l'àcid úric, i les secundàries, quan no se'n sap la causa. Aquestes poden tenir un origen genètic, al qual diversos estudis atribueixen fins a un 10% dels casos. Els científics expliquen que l'àcid úric és un producte de rebuig de la metabolització de les purines. Però a diferència d'altres mamífers, els humans no tenim un enzim, la uricasa, que s'encarrega de destruir-les. Malgrat tot, la hiperuricèmia (alt nivell d'àcid úric) rarament se sol donar abans dels 30 anys. El més freqüent és a partir de 50.

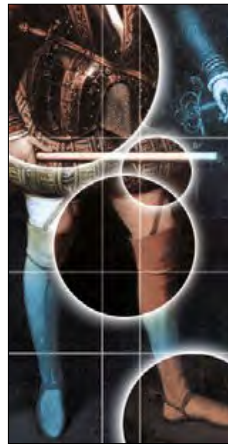
LA MALALTIA I LES SEVES CURIOSITATS

Il·lustracions
Francina Cortés

1 CANVI PER LA SEVA ASSOCIACIÓ AMB UNA DIETA RICA EN CARN I ALCOHOL

Ahir mal de reis, avui de pobres

Al segle IV abans de Crist, el pare de la medicina, Hipòcrates de Cos, ja va fer una referència a aquesta malaltia que, per la seva associació amb una dieta rica en carn i alcohol -un privilegi de les classes altes-, ha estat considerada durant segles de poderosos, reis i rics. Alexandre el Gran, Carlemany, Enric VIII, Benjamin Franklin, Carles V i Felip II la van patir. L'emperador espanyol va arribar a un deteriorament tan gran que era incapaç de muntar a cavall i sostenir una ploma, per la qual cosa va decidir abdicar i retirar-se al monestir de Yuste. El 2006, investigadors de l'Hospital Clínic de Barcelona van confirmar, mitjançant l'anàlisi d'un dels dits del monar-



ca, que, com se sospitava, patia una gota severa des dels 28 anys. La cadira que es conserva al monestir de l'Escorial portava Felip II en els seus desplaçaments quan estava impedit per la gota. Una anècdota explica que aquest rei va regalar un gran cistell de patates al Papa perquè alleugés dels atacs de gota un dels seus cardenals. Un savi coneixement, ja que la patata i altres fècules segueixen sent molt útils per contrarestar els atacs aguts. «En els temps actuals, aquesta malaltia reumàtica, com el tabaquisme o l'obesitat, està passant a ser un desordre clarament més plebeu i de gent pobre o amb mals hàbits dietètics», explica Luis Molero, metge de família.

2 ALIMENTS DE RISC I AMB FALS AUGMENT DE L'ÀCID ÚRIC

El tomàquet i les llegendes urbanes

Els metges reciten a les seves consultes entre els factors de risc l'obesitat, l'excés de proteïnes i l'alcohol, sobretot la cervesa i derivats. Però els pacients volen anar al detall per fer-se una llista almenys mental del que no han de prendre o fer-ho amb compte. «Algunes creences, com la que el tomàquet és dolent, formen part de les llegendes urbanes», explica Fernando Pérez Ruiz. «El 95% d'aquesta hortalissa és aigua. Perquè influis se n'hauria de menjar mig quilo al dia, i de tomàquet sec. A més, es tracta d'una hortalissa amb molta vitamina C i carotè, molt saludable», afegeix.

Els reumatòlegs adverteixen



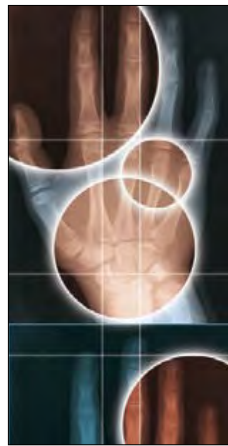
que, també en contra del que alguns creuen, el café fins i tot pot ser beneficiós en la dieta, i que la cervesa sense alcohol té més quantitat de ferment i provoca un augment més gran de l'àcid úric. El doctor Barceló recomana les aigües bicarbonatades i apunta una altra curiositat sobre l'aspirina: en dosis baixes fa pujar l'àcid úric, i en altes, el redueix. «Sobre l'alcohol, jo sempre dic als meus pacients que el millor és no beure'n gens i que com a màxim, el dia que beguin es marquin el mateix límit que si han de conduir sense por que els enxampi la Guàrdia Civil, dos vins o dues canyes al dia», apunta el doctor Pérez Ruiz.

3 ELS ATACS ACABEN DEFORMANT LES ARTICULACIONS

L'artritis més aguda i dolorosa

La gota, descrita per primera vegada com un mal que ataca «quan el gall canta, és a dir, de matinada», és la forma d'artritis aguda més freqüent entre els adults. L'atac de gota aguda comença de manera sobtada i, en poques hores, apareix una inflamació important en l'articulació, amb envermelliment, molt dolor, cremor i augment de sensibilitat cutània. El dolor és tan intens que els afectats diuen que ni tan sols toleren el pes dels llençols sobre l'àrea inflamada.

Primer afecta el dit gros, i després peus, turmells i genolls. Més endavant, els atacs de gota acaben deteriorant les articulacions, que queden inflades i deformes, com en les



osteartritis. La deformatat pot portar a la immobilitat gairebé total dels dits i els cristalls formen els anomenats tofus gotosos, en forma de protuberàncies o bonys.

«Per què ataca primer el dit gros del peu? «La baixa temperatura -expliquen a l'hospital madrileny de La Paz- afavoreix la formació de cristalls. Com més allunyat del centre del cos, més probabilitats». Per aquesta raó són més freqüents les crisis de gota al dit gros del peu, l'empenya i el turmell, fins al punt que «alguns han notat el primer símptoma al donar una puntada de peu». Després, els genolls, els canells i els dits de les mans.