



# El Control del Oxalato

## Introducción

La Prueba de Ácidos Orgánicos de Mosaic Diagnostics es la única prueba en el mercado que evalúa los niveles de oxalatos en la orina. El oxalato es un ácido orgánico que deriva principalmente de tres fuentes: La dieta, los hongos (como Aspergillus y Penicillium), posiblemente Candida, y también el metabolismo humano. El ácido oxálico es el ácido orgánico más ácido en los fluidos corporales y se usa comercialmente para eliminar el óxido de los radiadores de automóviles.

Los alimentos especialmente ricos en oxalatos a menudo son alimentos que se consideran saludables como espinacas, remolachas, chocolate, maní, salvado de trigo, té, anacardos, nueces, almendras, bayas y muchos otros. Las personas ahora consumen frecuentemente "batidos verdes" en un esfuerzo por comer "limpio" y estar saludable, sin embargo, en realidad pueden estar sabotando su salud. Los oxalatos no se encuentran en la carne o el pescado en concentraciones significativas. La ingesta diaria de oxalato en adultos suele ser de 80-120 mg / día. Un sólo batido verde con dos tazas de espinacas contiene aproximadamente 1,500 mg de oxalato, una dosis potencialmente letal.

## Los Peligros de los Oxalatos

Los altos oxalatos en la orina y en el plasma fueron encontrados por primera vez en personas que eran susceptibles a los cálculos renales. Muchos cálculos renales están compuestos de oxalato de calcio y pueden variar en tamaño desde el diámetro de un grano de arroz al ancho de una pelota de golf. Se estima que el 10% de los hombres puede tener cálculos renales en algún momento de su vida. Debido a que muchos cálculos renales contienen calcio, algunas personas con cálculos renales piensan que deben evitar los suplementos de calcio, sin embargo, es todo lo contrario. Cuando se toma calcio con alimentos ricos en oxalatos, el ácido oxálico en el intestino se combina con el calcio para formar cristales insolubles de oxalato de calcio que se eliminan en las heces puesto que no pueden ser absorbidos por el cuerpo. Cuando el calcio es bajo en la dieta, el ácido oxálico es soluble en la porción líquida del contenido del intestino (llamado quimo) y se absorbe fácilmente del intestino al torrente sanguíneo, si el ácido oxálico es muy alto en la sangre que se filtra por el riñón, puede combinarse con calcio para formar cristales que pueden bloquear el flujo de orina y causar dolor severo.



## Lista de Alimentos altos en Oxalato

| Frutas             | Vegetales | Nueces y Semillas             | Bebidas            | Lácteos            | Almidón                  |
|--------------------|-----------|-------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------------|
| Mora               | Zanahoria | Nueces                        | Cerveza negra      | Leche de chocolate | Salvado de trigo         |
| Arándanos          | Kale      | Bayas                         | Té negro           | Queso de soya      | Germen de trigo          |
| Uva (concordia)    | Apio      | Semillas de sésamo (ajonjolí) | Leche de chocolate | Leche de Soya      | Harina de trigo integral |
| Higo               | Remolacha | Nueces de Soya                | Bebidas de Soya    | Yogurt de Soya     | Pan integral             |
| Kiwi               | Aceitunas |                               |                    |                    |                          |
| Cáscara de limón   | Espinaca  |                               |                    |                    | <b>Otros</b>             |
| Cáscara de naranja | Zucchini  |                               |                    |                    | Chocolate                |

## ¿Cómo se pueden tratar los altos oxalatos?

- Implemente una dieta baja en oxalato. Esto puede ser especialmente importante si el paciente ha tenido Candida por largos períodos de tiempo y hay una gran acumulación de oxalato en los tejidos.
- Use medicamentos antimicóticos para reducir la levadura y los hongos que pueden estar causando altos oxalatos. Los niños con autismo frecuentemente requieren años de tratamiento antimicótico.
- Los suplementos de citrato de calcio y magnesio pueden reducir la absorción de oxalato en el intestino. El citrato es la forma preferida de calcio para reducir el oxalato porque el citrato también inhibe la absorción de oxalato en el tracto intestinal.
- El sulfato de condroitina puede prevenir la formación de cristales de oxalato de calcio.
- Aumentar la ingesta de ácidos grasos omega-3 esenciales que se encuentran comúnmente en el aceite de pescado y en el aceite de hígado de bacalao lo que reduce el oxalato.
- Se ha demostrado que los suplementos de vitamina E y B6, selenio y arginina reducen el daño por oxalato.

## Prueba de Oxalatos

La forma más conveniente de detectar los oxalatos es mediante la Prueba de ácidos orgánicos (PAO). La PAO verifica la presencia de:

**Ácido oxálico (oxalatos)** Pruebas para todas las formas de ácidos oxálicos y sus sales o bases conjugadas.

**Arabinosa** Indicador importante de Candida que se correlaciona fuertemente con los oxalatos.

**Ácido glicólico (glicolato)** Indicador de enfermedad genética del metabolismo del oxalato llamada hiperoxaluria tipo I debido a una deficiencia en la actividad enzimática de la alanina glioxilato aminotransferasa (AGT).

**Ácido glicérico (glucurato)** Indicador de enfermedad genética del metabolismo del oxalato llamada hiperoxaluria tipo II debido a una deficiencia en una enzima (GRHPR) que tiene dos actividades bioquímicas: glioxilato reductasa (GR) e hidroxipirúvico reductasa (HPR).

**Ácido ascórbico (ascorbato, vitamina C)** Indica la ingesta nutricional de vitamina C y / o destrucción excesiva. La vitamina C se puede convertir en exceso en oxalatos cuando el cobre es muy alto. Evalúe más con el perfil de cobre / zinc de The Great Plains Laboratory.

**Ácido piridóxico** Indicador de ingesta de vitamina B-6. La actividad enzimática de alanina glioxilato aminotransferasa (AGT) requiere vitamina B-6 para eliminar el ácido glioxílico o glioxilato, una fuente importante de exceso de oxalatos.

**Ácido furandicarboxílico, ácido hidroximetilfuroico** Marcadores de hongos como la infección por Aspergillus, una de las fuentes probadas de oxalatos.

**Marcadores de bacterias** Una gran cantidad de marcadores bacterianos puede indicar valores bajos de bacterias benéficas como las especies de Lactobacilli que tienen la capacidad de destruir los oxalatos.

