



**14 de março de 2019**

Estima-se que 850 milhões de pessoas em todo o mundo apresentem doenças renais de várias causas.

Tanto a doença renal crônica como a lesão renal aguda contribuem para o aumento significativo da morbidade e mortalidade e surgem maioritariamente nos grupos de maior risco que incluem doentes com diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, obesidade, doenças auto-imunes ou história familiar de doenças renais.

As funções dos rins no organismo são diversas, mas a mais conhecida e mais divulgada consiste na eliminação das substâncias tóxicas resultantes do funcionamento normal de todos os órgãos do corpo.



### **Doença Renal Crônica (DRC)**

A DRC é caracterizada pela existência de uma lesão renal que se acompanha de um declínio mais ou menos lento mas progressivo das funções dos rins. Uma dessas principais funções consiste na eliminação de substâncias tóxicas resultantes do funcionamento (metabolismo) dos órgãos. Em consequência, aquelas substâncias, ao ficarem retidas no sangue, resultam numa acumulação de produtos metabólicos tóxicos.

#### **Quem pode ser atingido por esta doença?**

Pode atingir indivíduos de ambos os sexos, mas parece progredir mais rapidamente no sexo masculino. A sua incidência é maior nos adultos e nos idosos, fazendo com que seja considerada uma doença que atinge sobretudo as idades mais avançadas. É ainda mais frequente nas pessoas com diabetes, hipertensão arterial de longa data, obesidade, com algumas doenças hereditárias ou que têm antecedentes familiares de doença renal. Todavia, é importante reter que a doença renal

crónica pode evoluir silenciosamente durante muito tempo. Por este motivo são particularmente importantes a prevenção e o diagnóstico, tão cedo quanto possível.

### Como se previne?

Existem alguns hábitos de vida saudável que permitem prevenir esta doença, tais como:

- Limitar a ingestão de álcool;
- Suspende o tabaco;
- Fazer exercício físico;
- Controlar a hipertensão arterial e a diabetes;
- Fazer uma alimentação variada, com alimentos frescos, rica em vegetais e frutos, pobre em gorduras, sem excessos de proteínas e pouco sal.

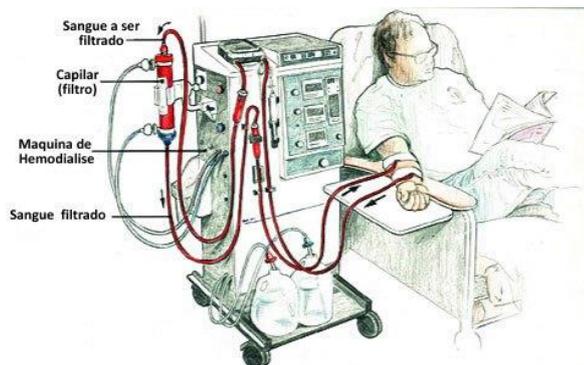
### Como se manifesta?

Em geral, a doença renal crónica evolui sem sintomas até às fases mais avançadas. No entanto, podem existir alguns sinais como:

- Tensão arterial elevada;
- Começar a urinar com mais frequência, sobretudo durante a noite;
- O aparecimento de urina espumosa;
- A fadiga causada por anemia relacionada com o “sofrimento” renal;
- O inchaço nos olhos e nos membros inferiores, principalmente ao acordar e ao final do dia;
- A falta de apetite, as náuseas e os vómitos, quando os valores da ureia no sangue já são muito elevados.

### Como se trata?

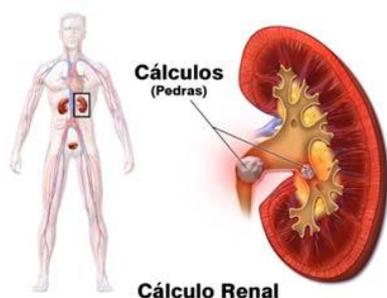
- É mais fácil prevenir do que tratar. Deve reduzir a ingestão de sal, baixar a pressão arterial elevada, manter



o açúcar no sangue controlado, se for diabético, e evitar os medicamentos para as dores.

- Na sua forma mais grave, o tratamento pode implicar a realização de hemodiálise ou mesmo a transplantação renal.

## **Cálculos renais**



Popularmente conhecida por “pedra nos rins”, esta patologia tem registado um aumento de incidência em Portugal, nos últimos anos. A urina contém diversas substâncias que incluem sais minerais (cálcio, oxalato, fosfato, ácido úrico) que em determinadas circunstâncias podem cristalizar.

Estes pequenos cristais podem agregar-se de forma resistente, dando origem ao cálculo, vulgarmente chamado “pedra”. Relativamente à sua prevenção, é possível afirmar-se que a ingestão de água em quantidade generosa e diária pode prevenir a cristalização e a formação de cálculos, todavia, tudo depende do tipo de cálculo e da eventual anomalia subjacente.

No início do século XX, quando as pessoas ingeriam alimentos naturais e saudáveis, praticamente não se ouvia falar em cálculos renais. Com o passar do tempo, à medida que o teor de fibras na alimentação diminuiu e o de gordura, açúcar, lacticínios e alimentos sem valor nutritivo aumentou, a doença tornou-se muito mais comum.

### **Como prevenir a formação dos cálculos renais?**

- Hidratação: a hidratação é a forma mais importante no tratamento e na prevenção de cálculos renais. Se tiver cálculos renais, beba de dois a três litros de água diariamente. Após a expulsão do cálculo, retome a dose normal de um copo a cada duas horas.
- Alimentação: os rins são órgãos altamente complexos e extremamente sensíveis a qualquer mudança na estrutura química do sangue e, por consequência, aquilo que comemos altera de forma significativa a sua condição e integridade. Siga uma dieta baseada em hortaliças frescas e cruas e cereais integrais; coma feijões, nozes, sementes, e faça do peixe a sua principal fonte de proteínas. Se não conseguir excluir a carne, opte por carnes brancas, magras e de alta qualidade.

A vitamina A é muito benéfica para o trato urinário, por isso, consuma grande quantidade de hortaliças amarelas, verdes e cor-de-laranja, tais como: a cenoura, a abóbora, os espinafres e as folhas de brócolos. Eleve ainda os níveis de magnésio, comendo algas, amêndoa e maçã. Também o aipo, a salsa e a melancia ajudam a limpar o trato urinário, portanto, acrescente-os regularmente às suas refeições.

- Desintoxicação: um jejum de três dias à base de sumos de hortaliças elimina a sobrecarga de minerais do organismo e estimula a expulsão dos cálculos com o mínimo de dor possível.