

Ciência e Tecnologia

Hoje às 11h02 - Atualizada hoje às 11h08

Academia Nacional de Medicina divulga como os alimentos podem afetar a Saúde Renal

Jornal do Brasil

Continuando a divulgação de temas de interesse para a população, a partir do Simpósio em homenagem ao Dia Mundial do Rim, realizado na Academia Nacional de Medicina, apresentamos hoje destaques da palestra do Acadêmico Miguel Carlos Riella sobre “Nutrição e o Rim”. O Dr. Riella é autor de vários livros na área de Nefrologia, particularmente sobre Nutrição e Doenças Renais. A seguir, apresentamos algumas perguntas para chamar à atenção aos pontos ressaltados pelo Dr. Riella em sua palestra:



Acadêmico Prof. Miguel Riella, da PUC do Paraná

Como os alimentos influenciam os rins e vice-versa?

Dos alimentos que normalmente ingerimos, proteínas, carboidratos e gorduras, sabemos que os mesmos são processados por diferentes órgãos. Assim, os carboidratos geram gás carbônico, que é eliminado pelos pulmões; as gorduras são metabolizadas no fígado, gerando o colesterol, mas o produto do metabolismo das proteínas deve ser eliminado pelos rins!

Como as proteínas influenciam a função dos rins?

É preciso inicialmente dizer que existem proteínas de origem animal e vegetal. As proteínas de origem animal, sobretudo as carnes vermelhas, causam uma dilatação das artérias de nossos filtros (glomérulos), aumentando o fluxo de sangue e, por conseguinte, aumentando a pressão dentro destes filtros, forçando a filtração.

Mas então o consumo de proteínas animais (carnes) podem prejudicar os rins de pessoas saudáveis?

Não existe nenhuma evidencia disto. No entanto, pessoas que tem uma população menor de filtros (glomérulos) porque perderam um rim, ou tiveram lesões dos filtros causadas por hipertensão arterial e/ou diabetes, precisam reduzir a quantidade das proteínas ingeridas. Isto porque, os filtros

remanescentes, em menor numero, já estão trabalhando num regime de hiperfiltração para compensar a perda dos outros filtros. A dilatação que as proteínas da carne causam nestes filtros remanescentes, aumentam ainda mais a pressão dentre deles, podendo causar danos irreversíveis.

Quais são então as proteínas boas para pessoas que tem já diminuição da função dos rins?

Todos nós deveríamos ingerir um pouco de proteínas animais diariamente, mas quando há déficit de função dos rins, recomenda-se evitar as carnes e ingerir mais peixe, ovos, leite e derivados. Além disto, as proteínas de origem vegetal, embora não tenham a composição ideal de amino ácidos, são uma excelente fonte de proteínas e não causam nenhum dano aos rins.

Quer dizer que quantidade e qualidade das proteínas é importante para os doentes renais crônicos?

Certamente. Estas pessoas com déficit de função renal deveriam ingerir menos proteína por dia (recomenda-se em torno de 0.8 a 1g/kg/dia) e mais proteínas de origem vegetal presentes nos cereais como trigo, milho, soja, feijão, etc. As carnes não precisam ser abolidas totalmente, mas deve-se diminuir a frequência semanal e a quantidade.

A orientação nutricional então pode ajudar a evitar a progressão da insuficiência dos rins?

Certamente. Há evidencia de que a redução da ingestão de proteínas, sobretudo das carnes e a adoção de uma dieta mais vegetariana poupam o trabalho extra dos filtros renais, mantendo a função renal estável e evitando no futuro a necessidade de dialise ou transplante renal.