

**Assine****MEDICINA**

## 6 atitudes para proteger seus rins

Essa dupla dinâmica pode correr sérios riscos e nem dar sinal do problema. Saiba como evitá-los com atitudes bem simples

Por **André Biernath**

🕒 17 out 2018, 17h29 - Publicado em 12 mar 2014, 22h00





Assine

Eles são responsáveis por retirar as impurezas do sangue e produzir a urina (ilustração: Erika Orndorfer.)

Apenas 150 gramas muito bem distribuídos em 12 centímetros de altura — parece pouco, principalmente quando comparados a [pulmões](#) e [fígado](#). Porém, os rins são responsáveis por funções vitais no organismo. E, quando esses pequenos notáveis convescem, é encrenca na certa: [a doença renal crônica \(DRC\)](#), mal que não costuma avisar sobre sua existência, destrói as estruturas renais até chegar ao ponto em que o órgão para de funcionar.

“DRC é o termo que se refere a todas as doenças que afetam os rins por três meses ou mais, o que diminui a filtração e afeta algumas de suas atribuições”, explica a nefrologista Gianna Mastroianni, da Sociedade Brasileira de Nefrologia. O problema é que nem sempre as doenças renais têm sintomas. “Em muitos casos, o indivíduo não percebe e o diagnóstico é feito com atraso”, completa Gianna.

### [Leia mais: A dieta que detona pedras](#)

Apesar de ser caracterizada como uma doença silenciosa, a DRC pode dar alguns sinais. No entanto, quando eles aparecem, costuma ser tarde demais. “O rim é um órgão muito resistente, e esses sintomas só vão se manifestar nos estágios 4 e 5 do problema, quando ele está muito avançado”, conta o nefrologista Leonardo Kroth, da [Sociedade Gaúcha de Nefrologia](#). Além de só surgirem em situações extremas, muitas dessas manifestações tendem a ser confundidas com outras enfermidades. Daí a importância de sempre visitar o médico e pedir os exames que detectam as alterações indesejadas nos filtros do corpo humano.

E se a pessoa descobrir que seus rins não estão trabalhando como deveriam? “Ela precisa se consultar periodicamente com um nefrologista, fazer exames com regularidade, cuidar muito bem da [pressão arterial](#) e da [glicemia](#), além de outras modificações que ocorrem na doença renal, como mudanças nos níveis de cálcio e fósforo”, atesta Marcos Vieira, da Fundação Pró-Rim, em Santa Catarina.

## Veja também



MEDICINA

**Pedras nos rins: causas, sintomas e tratamentos**

🕒 8 mar 2017 - 14h03



MEDICINA

**A relação entre obesidade e problemas renais**

🕒 9 mar 2017 - 14h03

APRESENTADO POR ABRIL ASSINATURAS



Nos casos em que a DRC progrediu além da conta e os rins perderam grande parte de sua capacidade de eliminar a sujeira do organismo, o indivíduo pode optar por dois caminhos: receber o rim de algum doador compatível ou seguir para a diálise. “Ok, alguns pacientes não têm condições clínicas de realizar um transplante. Mas, nos demais, esse é o tratamento de preferência”, esclarece Vieira.

No entanto, a ausência de alguém que esteja apto a doar um de seus rins faz com que a maioria dos convalescentes siga para a hemodiálise, quando uma máquina substitui as principais funções que eram realizadas pelo aparelho excretor. Algumas atitudes simples podem eliminar muitos desses transtornos. Confira a seguir como manter essa dupla a todo vapor.

## 1. Manter diabetes e pressão na rédea curta

Quando esses marcadores estão em níveis exagerados, a probabilidade de desenvolver a DRC é ainda maior. A [aterosclerose](#), a formação de placas de gordura, sobretudo na artéria renal, causa uma sobrecarga do trabalho de filtração dos rins. “E a incidência dessas duas doenças vem aumentando nos últimos anos, algo agravado pelo envelhecimento da população, além de sedentarismo e obesidade”, diz Gianna Mastroianni. Nos casos em que o estrago já foi feito, a primeira medida é ficar de olho na pressão e no [diabetes](#).

## 2. Ficar de bem com a balança

Manter-se no [peso ideal](#) também é uma regra de ouro para seguir com os rins a mil. Indivíduos com o índice de massa corporal (IMC) nos parâmetros saudáveis ficam protegidos dos pés à cabeça e, nesse pacote de benesses, os filtros naturais saem ganhando. “Hoje em dia, existe uma epidemia mundial de obesidade. O [excesso de peso](#) leva à hipertensão e ao diabetes. Quando hábitos saudáveis são adquiridos, o risco de sofrer com um problema no rim é bem menor”, destaca o nefrologista Nestor Schor, da Universidade Federal de São Paulo.

## 3. Adotar uma alimentação equilibrada

Tomar cuidado com o excesso de [gordura](#) e ingerir alimentos ricos em vitaminas e [fibras](#) colabora bastante para a manutenção das funções renais. Quando o indivíduo já sofre com a DRC, é provável que seja obrigado a fazer algumas mudanças em seu cardápio. “Aí é importante adotar uma dieta com menor quantidade de proteína para evitar a sobrecarga renal”, afirma Marcos Vieira. Esse menu deve ser avaliado pelo médico e por um nutricionista.

## 4. Só use analgésicos com orientação

Remédios só deveriam entrar em cena com a indicação de um especialista. Até mesmo quando aparece aquela simples [dor de cabeça](#), fuja da automedicação. Na hora, ela pode até ser



ocorrência de doenças renais, alerta Nestor Senor. Procure sempre orientação médica para identificar o causador do incômodo e debelá-lo da melhor maneira possível.

## 5. Vá devagar com a bebida

Quando ingerido com parcimônia, o [álcool](#) pode até beneficiar o trabalho dos rins. Os experts chegam a recomendar uma ou duas doses bem pequenas. Porém, enfiar o pé na jaca não vai agradar aos pequenos filtros, que sofrem indiretamente. “Em excesso, o álcool pode causar hipertensão, que vai evoluir até gerar problemas renais”, adverte o nefrologista André Luis Baracat, do Hospital Beneficência Portuguesa de São Paulo. A bebida também causa prejuízos ao fígado, o que, em última instância, vai desembocar em um estrago nos rins.

## 6. Apague o cigarro

Nos rins, a atuação do fumo é tão nefasta quanto em outras partes do corpo. E a explicação está no surgimento de pequenos bloqueios, as placas de gordura, que diminuem o calibre dos tubos por onde circula o sangue. Isso causa problemas de pressão que, por sua vez, levam à DRC. “Os rins são cheios de vasos sanguíneos. O cigarro desencadeia inflamações que prejudicam o órgão”, destaca Baracat.

### Veja também



#### MEDICINA

**Câncer de rim ganha destaque em O Outro Lado do Paraíso**

🕒 16 mar 2018 - 16h03



#### FITNESS

**Uma força contra a doença renal crônica**

🕒 27 maio 2018 - 13h05



#### MEDICINA

**Câncer de rim ganha mais dois tratamentos modernos no Brasil**

🕒 17 out 2018 - 17h10

### Fique atento a estes sintomas

- Cansaço
- [Insônia](#)
- Inchaço nos pés e tornozelos



Assine

- Mau hálito
- Mal-estar
- Urina espumosa ou com sangue

## TUDO SOBRE

ÁLCOOL

CIGARRO

DOENÇA RENAL

MEDICINA

PREVENÇÃO

Recomendado por

## Pela Web



### Médicos chocados! O açúcar baixa e as dores somem com esta erva milenar

Ciência Mais



### Já Imaginou Comprar um ValePresente de Bitcoin?

Atlas Quantum



### Fibra "suga" gordura da barriga e elimina, fazendo com que você emagreça de

Biocaps



### [Fotos] Ex-casais de famosos que você nem lembrava

desafiomundial



### Homem relata potência extrema após descobrir composto natural

Homem Fora de Série



### Fotos Horripilantes do Titanic Encontradas em Câmera Antiga

Coolimba

## Para você