

2015-05-05 11:31:56

<http://justnews.pt/noticias/numero-de-calculos-renais-aumenta-no-verao>

Sociedade Portuguesa de Nefrologia alerta: «Número de cálculos renais aumenta no Verão»

Os meses de Verão são mais propensos ao desenvolvimento de cálculos renais, as chamadas pedras nos rins, devido ao calor que mais facilmente provoca períodos de desidratação, tornando a urina mais concentrada, alerta a Sociedade Portuguesa de Nefrologia (SPN).

Nos meses de Verão, o número de cálculos renais tende a aumentar em cerca de 20%. No Verão, o índice de transpiração é maior, o corpo perde líquidos mais facilmente e a quantidade de água filtrada pelos rins é menor, levando a uma maior concentração de sais minerais na urina. São esses sais minerais que formam as pedras. “A ingestão de 2 litros de água por dia pode ajudar a evitar a formação de cálculos renais”, lembra Fernando Nolasco, presidente da SPN.

“Qualquer pessoa pode ter uma crise provocada por cálculos renais, mas há indivíduos que têm maior predisposição genética para o problema e, por isso, devem ter cuidados redobrados”, acrescenta.

“Com a alteração de pequenos hábitos é possível minimizar um conjunto de complicações associadas à doença renal”, refere Fernanda Carvalho, nefrologista e vice-presidente da SPN. É o caso, nomeadamente, da ingestão de água, sumos naturais de citrinos - que não devem substituir a água, mas são uma boa fonte de hidratação e contribuem para o bom funcionamento renal -, os horários das refeições, que devem ser regulares, e a prática de exercício físico. As carnes vermelhas e marisco devem ser consumidos com moderação, assim como alimentos com excesso de sal.

Em Portugal, estima-se que cerca de 800 mil pessoas deverão sofrer de doença renal crónica, considerando qualquer uma das suas cinco fases ou estádios de evolução. A progressão da doença é muitas vezes silenciosa, isto é, sem grandes sintomas, o que leva o doente a recorrer ao médico tardiamente, já sem possibilidade de qualquer recuperação.