



Excesso de proteína pode sobrecarregar os rins, alerta nefrologista do HCor

A dietas hiperproteicas vem ganhando cada vez mais adeptos por acelerar a perda de peso e o ganho de massa muscular. As proteínas são ricos nutrientes com importante função na formação de células, renovação de músculos e tecidos, mas esse processo deixa um produto final, a ureia. Ou seja, a “fórmula mágica” pode sobrecarregar os rins já doentes, aumentar a sua taxa de filtração e acelerar a progressão da doença renal. Se não houver uma hidratação adequada, o excesso de excreção de ureia abre portas para a formação de cristais de ácido úrico, cálculos renais e até mesmo crise de gota.

O risco, segundo explica a nefrologista do HCor – Hospital do Coração, Dra. Leda Lotaif, é ainda maior em pessoas com doenças pré-existentes nos rins e ou histórico familiar de doença renal. “Antes de iniciar uma dieta ou consumir qualquer suplemento alimentar, é preciso fazer um check-up. No caso específico de dietas com alto consumo de proteínas, é necessário descartar a presença de doença renal pré-existente que é, muitas vezes, desconhecida por ser silenciosa e sem sintomas”, orienta.

Entre as principais consequências do excesso de proteínas, destacam-se o aumento do risco de doenças cardiovasculares, pedra nos rins, aumento de peso e problemas no fígado. Para evitar complicações, é fundamental ter moderação e conhecer a quantidade ideal de proteínas que se deve comer. “A recomendação deve ser individualizada, levando em consideração a idade, doenças de base, atividade e objetivos da pessoa”, salienta.

Pacientes com doença renal crônica (DRC) em hemodiálise, de acordo com a Dr. Leda, devem consumir de 1 a 1,2g de proteína por quilo de peso diariamente. Já para os que os portadores de DRC que não fazem hemodiálise. Recomenda-se de 0,6 a 0,8g de proteína a fim de retardar a evolução da doença renal. “Em indivíduos saudáveis, com função renal normal, não existe contraindicação formal para dieta

hiperproteica, embora os seus efeitos por períodos prolongados não sejam bem conhecidos”, explica a nefrologista do HCor.

Alimentos ricos em proteínas

Com uma dieta equilibrada é possível obter a quantidade ideal de proteínas, carboidratos e lipídios de que o corpo precisa. Carne, peixe, ovo, leite, queijo e iogurte são ricos em proteínas de origem animal. Além disso, vegetais como ervilha, feijão e soja também possuem boas quantidades do nutriente. “Basta consumi-los na proporção adequada para garantir um bom resultado de manutenção e produção de massa muscular, sem a necessidade de suplementação”, recomenda.

Confira algumas dicas importantes

- Invista em carnes como a do frango (peito), porco (lombo ou filé mignon), peixe e a bovina (músculo, filé mignon);
- Evite embutidos (salsicha, presunto, salame), pois são ricos em sal e conservantes, mesmo os denominados light;
- Beba bastante líquido, para manter seu corpo hidratado e prevenir a formação de cálculos renais. O ideal é que a urina saia clara.

Fonte: <http://paranashop.com.br/2017/08/excesso-de-proteina-pode-sobrecarregar-os-rins-alerta-nefrologista-do-hcor/>

[Read More](#)
