

## **Dia Mundial do Rim alerta para obesidade, um dos principais fatores para o desenvolvimento da Doença Renal Crônica.**

*Campanha alerta que a taxa de obesidade vem crescendo paralelamente aos índices das doenças renais crônicas.*

A Organização Mundial de Saúde (OMS) aponta a obesidade como um dos maiores problemas de saúde pública no mundo. A projeção é que, em 2025, cerca de 2,3 bilhões de adultos estejam com sobrepeso; e mais de 700 milhões, obesos. Outro fator alarmante é o número de crianças com sobrepeso e obesidade, que pode chegar - em um futuro próximo - a 75 milhões de casos.

No Brasil, a obesidade vem crescendo cada vez mais. Alguns levantamentos mostram que mais de 50% da população está acima do peso. Entre crianças, estaria em torno de 15%. A obesidade aumenta o risco de morte e contribui para muitas outras doenças, como diabetes, hipertensão, dislipidemias (distúrbio nos níveis de lipídios e/ou lipoproteínas no sangue), doenças cardiovasculares, transtornos emocionais e também doença renal crônica, onde estudos apontam que pessoas com excesso de peso ou obesas têm de 2 a 7 vezes mais riscos de desenvolver o problema nos rins, em comparação com as de peso normal.

Por isso, a edição de 2017 do Dia Mundial do Rim, marcado para 9 de março e promovido pela Sociedade Brasileira de Nefrologia, vem chamar atenção para os riscos da obesidade, uma das maiores vilãs na causa da doença renal crônica - enfermidade prolongada nos rins que leva à perda progressiva e irreversível das funções renais.

O tema da campanha “Estilo de vida saudável para rins saudáveis” tem o objetivo de alertar à população sobre o estilo de vida que o brasileiro leva, facilitando, por meio de maus hábitos na alimentação e o sedentarismo, resultando no aparecimento de outras graves doenças.

A Fundação Pró-Rim, referência nacional no tratamento de doenças renais, participa ativamente da campanha. “Temos como um dos nossos propósitos promover a prevenção e a conscientização da Doença Renal Crônica, considerada como uma epidemia silenciosa. A obesidade é uma das doenças causadoras da disfunção renal. Alertar a população sobre esses riscos é nosso dever”, explica Dr. Marcos Vieira, nefrologista e presidente da Pró-Rim.

### **Mas qual a relação da obesidade e da doença renal?**

O especialista explica que, em pessoas afetadas pela obesidade, os órgãos precisam trabalhar mais, filtrando mais sangue do que o normal para satisfazer as exigências metabólicas do aumento do peso corporal. Isso colabora para danificar o rim e aumentar o risco de desenvolver o problema renal a longo prazo.

“O grande problema é que quando se descobre a doença renal, na maioria dos casos, o estado já está avançado, levando a necessidade de hemodiálise ou até de um transplante renal”, explica o médico.

### **Como reverter esse problema?**

A saída está na educação desde a infância, uma das vertentes tratadas no Dia Mundial do Rim deste ano. Alertar sobre os riscos da obesidade e um estilo de vida saudável, incluindo nutrição adequada e exercício físico, pode ajudar significativamente na prevenção da obesidade e, conseqüentemente, da doença renal.

O médico alerta para a necessidade de evitar e controlar criteriosamente a diabetes e a hipertensão, que são os maiores causadores da doença renal. Para isso, hábitos como alimentação saudável, evitar consumo excessivo de sal e açúcar e práticas de atividades físicas são essenciais. E ainda realizar periodicamente o exame de creatinina e urina, que podem diagnosticar precocemente a doença renal.

Em se tratando de alimentação saudável e prevenção da obesidade, a nutricionista da Fundação Pró-Rim, Jyana G. Morais, alerta para a importância de consumir alimentos in natura e evitar o máximo possível o consumo de alimentos ultra-processados. “Alimentos industrializados apresentam baixo valor nutricional e são ricos em sódio e demais conservantes, elementos extremamente perigosos à saúde. O importante é comer comida de verdade e não esquecer da água para manter os rins saudáveis e também para equilibrar o peso”, alerta a especialista.