

Quinta-Feira, 02 de Julho de 2026

Impacto dos alimentos na saúde renal

EMMANUELA BORTOLETTO SANTOS DOS REIS

Emmanuela Bortoletto Santos dos Reis

Muitas pessoas não têm consciência de que a alimentação que oferecem a si mesmas e a seus filhos pode impactar significativamente a saúde dos rins. Por isso, é fundamental saber quais alimentos podem ser tóxicos e ter efeitos cumulativos na função renal. Manter uma alimentação saudável desde a infância é crucial para garantir que, no futuro, as crianças se tornem adultos com rins saudáveis.

É vital que os pais incentivem, desde cedo, o hábito de consumir frutas, legumes e verduras, além de promover uma hidratação adequada com a ingestão de água. Os alimentos ultraprocessados devem ser evitados ao máximo, pois são frequentemente ricos em sódio, colesterol, potássio e triglicérides.

Exemplos de alimentos ultraprocessados:

- *Embutidos:*salsichas, presuntos, salames e linguiças.
- *Alimentos enlatados:*sopas prontas, feijão enlatado com conservantes.
- *Refrigerantes e bebidas açucaradas:*refrigerantes, bebidas energéticas e sucos industrializados.
- *Salgadinhos:*batatas fritas, salgadinhos de pacote e snacks de queijo.
- Biscoitos recheados e bolachas: biscoitos de chocolate, creme e recheados.
- Alimentos prontos para consumo: refeições congeladas, lasanhas industrializadas e pizzas congeladas.
- Cereais matinais açucarados: muitos cereais comercializados possuem altas quantidades de açúcar.

Além disso, alimentos com alto teor de gordura animal, como óleo de coco, óleo de palma, frituras, banha, queijos amarelos e carnes gordurosas, são fontes de gordura saturada, que, em excesso, pode prejudicar a saúde renal.

A Carambola e a Saúde Renal

Uma fruta que merece destaque é a carambola, que pode ser tóxica para indivíduos com problemas renais. A carambola contém uma substância chamada caramboxina, uma neurotoxina que pode se acumular no organismo e causar efeitos adversos, especialmente em pessoas com função renal comprometida.

Os rins são responsáveis por filtrar substâncias do sangue, e, em pessoas saudáveis, a ingestão moderada de carambola não costuma causar problemas. No entanto, em indivíduos com insuficiência renal, a incapacidade de eliminar essa toxina pode levar a complicações, como fraqueza, confusão mental, convulsões e em casos

severos, até a morte.

Outra categoria a ser evitada são os alimentos ricos em carboidratos simples, como massas, pães brancos e produtos com alto teor de açúcar. É importante ressaltar que diabetes e níveis de glicemia elevados a longo prazo são algumas das principais causas de insuficiência renal.

Além da alimentação saudável, é essencial estar atento a qualquer alteração que possa ocorrer nos rins. Sintomas como dor nas costas, alterações na micção ou inchaço podem indicar a presença de problemas como cálculos renais, infecções, cistos, câncer ou insuficiência renal.

Emmanuela Bortoletto Santos dos Reis é *médica nefropediatra*.