



NEWS Notícias sem rodeios

Domingo, 01 de Fevereiro 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 triglicerídeos.

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 glicemias 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*.