

3. TIPS SALUDABLES

ALIMENTACIÓN Y SALUD RENAL

Fernanda Espinoza López 1 , Judith Martin Del Campo Cervantes 2

1 Licenciada en Nutrición y estudiante de la Maestría en Investigación biomédica, Universidad Autónoma de Aguascalientes 2 Profesora investigadora del departamento de Nutrición, Universidad Autónoma de Aguascalientes

Contacto: fersel18@gmail.com

Palabras clave: funcionalidad renal, alimentación, obesidad

Los riñones son órganos vitales del ser humano, debido a que cumplen múltiples funciones en el organismo para mantener la homeostasis del cuerpo al filtrar la sangre para eliminar por medio de la orina las toxinas y los productos de desecho, además de mantener el balance de electrolitos, regular la presión arterial y las sustancias esenciales en el metabolismo óseo como el calcio, el fósforo y la vitamina D (1).

La enfermedad renal crónica se define como una alteración en la estructura o función de los riñones que persiste por más de 3 meses, esta es una problemática de salud en México con un aumento constante en la incidencia y prevalencia. De acuerdo con lo que reportó el estudio de la Carga Global de la Enfermedad en 2019 la incidencia de enfermedad renal crónica en México fue de 457/100 000 habitantes y la prevalencia fue 13 017/100 000 (2). Existen diferentes factores de riesgo para el desarrollo de esta enfermedad, sin embargo, los principales son la diabetes mellitus y la hipertensión arterial, cabe mencionar que también se ha reportado gran porcentaje de personas con origen desconocido (3).

La alimentación es de suma importancia para la prevención de enfermedades crónicas degenerativas y, por lo tanto, en el cuidado de la funcionalidad de los riñones; a continuación, se describen aspectos relacionados con la alimentación y la funcionalidad renal.

Obesidad

La obesidad es una enfermedad causada por el exceso en la acumulación de grasa corporal, la cual puede desarrollar patologías secundarias como diabetes mellitus e hipertensión arterial, por lo tanto, es un factor de riesgo para desarrollar enfermedad renal. Se ha descrito que la obesidad puede afectar directamente a los riñones, en especial la grasa visceral (grasa alrededor de los órganos o vísceras) debido a que provoca alteraciones en el funcionamiento en la nefrona (célula renal) que ha largo plazo desencadenan el daño renal (4,5). Por lo anterior, las recomendaciones nutricionales para la prevención del desarrollo de obesidad es el consumo de una dieta equilibrada con porciones adecuadas de frutas, verduras, leguminosas, cereales y alimentos de origen animal, consumir alimentos ricos en fibra (frutas, verduras, cereales integrales), preferir métodos de cocción a la plancha, al vapor o al horno; evitar el uso de fritos o empanizados y alimentos altos en azúcares simples (dulces, galletas, jugos, refrescos), además de realizar algún tipo de actividad física diariamente.

Hidratación

Los riñones tienen un papel importante en la regulación del balance de agua, ya que este

elemento es importante para filtrar y excretar los productos de desecho por medio de la orina. Diversos estudios han descrito la importancia del consumo de líquidos con la prevención de enfermedad renal, debido a que una hidratación insuficiente y prolongada puede desarrollar daño renal, por lo tanto, el consumo adecuado de líquidos es necesario para mantener un estado de salud óptimo. Es importante mencionar que el agua se puede obtener a través del consumo de agua potable, otros líquidos y los alimentos debido a que algunos están compuestos en gran parte por agua, por ejemplo, las frutas o los productos lácteos. En conclusión, para establecer el requerimiento de agua es necesario valorar las condiciones individuales de cada persona, sin embargo, se considera que la ingesta diaria debe de ser de 2 a 2.5 litros por día (6,7).

Ingesta de proteína

En la actualidad se ha generado especulación sobre la relación entre la cantidad de proteína consumida y la funcionalidad de los riñones, en la literatura se ha reportado que el consumo excesivo de proteínas puede causar daño renal en la población sana a largo plazo debido a que se incrementa la presión glomerular provocando un aumento en la filtración renal, sin embargo, algunos autores describen que este aumento puede ser una respuesta adaptativa normal y además se debe considerar que el efecto de las dietas altas en proteínas es diferente en cada población. El aporte de proteínas se debe adaptar dependiendo de la condición de salud de cada persona (8).

El desarrollo de hábitos alimentarios saludables es primordial para el cuidado de la funcionalidad del riñón por lo que sugiere seguir las siguientes recomendaciones nutricionales:

- Mantener un peso saludable, de acuerdo a las condiciones específicas de cada persona
- Seguir una dieta equilibrada, incluyendo diariamente frutas y verduras □
- Evitar el consumo excesivo de sodio (sal de mesa), limitando el consumo de alimentos procesados, embutidos o enlatados.
- Preferir alimentos horneados, a la plancha o al vapor, evitando fritos, empanizados y capeados
- Leer la etiqueta de los alimentos, para evitar alimentos altos en grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcares añadidos
- Consumir alimentos de granos completos como trigo integral, arroz integral, avena de grano entero, etc.
- Realizar alguna actividad física por lo menos 30 minutos al día o 150 minutos por semana
- Evitar el consumo de alcohol y el uso de tabaco
- En caso de padecer diabetes o hipertensión arterial, mantener las cifras de glucosa o presión arterial dentro de los rangos normales

Referencias

1. Agarwal S, Sudhini YR, Polat OK, Reiser J, Altintas MM. Renal cell markers: lighthouses for managing renal diseases. *Am J Physiol Renal Physiol.* 2021; 321 (6): 715-39.
2. Villalvazo P, Carriazo S, Martin-Cleary C, Ortiz A. Aguascalientes: one of the hottest chronic kidney disease (CKD) hotspots in Mexico and CKD of unknown aetiology mystery to be solved. *Clin Kidney J.* 2021; 14 (10): 2285-94.
3. Méndez Durán A. Evolución del tratamiento sustitutivo de la función renal en México en los últimos 10 años. *Nefrología.* 2021;41(1): 82-3.
4. Lakkis JI, Weir MR. Obesity and Kidney Disease. *Prog Cardiovasc Dis.* 2018; 61 (2): 157-67.
5. Whaley Connell A, Sowers JR. Obesity and kidney disease: from population to basic science and the search for new therapeutic targets. *Kidney Int.* 2017; 92 (2): 313-23.
6. Feraille E, Sassi A, Olivier V, Arnoux G, Martin PY. Renal water transport in health and disease. *Pflugers A.* 2022; 4 (8): 841.52.
7. Baggio Nerbass F, Pecoits Filho R. Can your work affect your kidney's health?. *Rev EnvironHealth.* 2019; 34(4): 441-46.
8. Rendón Rodríguez R. Efectos de las dietas hiperproteicas sobre la función renal: una controversia actual. *Nutr Clin Med.* 2018; 7(3):149-62.