

O risco chamado sal

O sal é o mineral com maior número de funções no nosso organismo. Ele ajuda a abrir o apetite para diversos tipos de alimentos, estimula a produção de diversas substâncias envolvidas no processo digestivo, controla o equilíbrio da água, contribui para transmitir os impulsos nervosos do cérebro para todo o corpo e, uma hora depois de ter sido ingerido, cumpre seu papel principal: regula a pressão arterial. No entanto, para obtermos todos esses benefícios, é necessária a ingestão de apenas 1,2 gramas de sal por dia. Isso equivale

a um pão francês e meio. É bem menos sal do que estamos acostumados. Em média, a ingestão mundial de sal per capita é de 10 gramas diárias, enquanto que no Brasil ingerimos uma média assustadora de 12 gramas per capita diariamente. É mais do que o dobro do que consta nas novas diretrizes que acabam de ser lançadas em conjunto pelas Sociedades Brasileiras de Nefrologia, Cardiologia e Hipertensão, que recomendam o consumo de, no máximo, 5 gramas de sal por dia.

A preocupação tem fundamento com-

provado, isto porque a ingestão demasiada de sal está associada a uma série de problemas de saúde, incluindo metade das falências renais. Isso porque os rins têm uma capacidade limitada para filtrar e excretar o sal. Quando o consumo é muito alto, o rim trabalha sob uma pressão maior e pode ter seu funcionamento comprometido.

Confira mais detalhes sobre o efeito do sal na entrevista do Dr. Miguel Carlos Riella, Nefrologista e Presidente da Fundação Pró-Renal Brasil e da International Federation of Kidney Foundations (IFKF).

1. Qual a relação entre a ingestão de sal e o aumento da pressão arterial?

Para pacientes com hipertensão arterial, o sal aumenta ainda mais o volume de sangue circulante nas artérias e, logo, aumenta a pressão. Além disso, o sal tem um efeito direto sobre a parede das artérias, fazendo constrição e aumentando a pressão arterial.

2. Qual a relação entre pressão alta e os nossos rins?

Os rins com doenças crônicas geralmente aumentam a pressão arterial por dois mecanismos: primeiro porque não conseguem eliminar da mesma forma o sal ingerido (retenção de sal causa aumento de volume e logo hipertensão arterial) e segundo porque normalmente o rim produz hormônios que controlam a nossa pressão arterial (renina, angiotensina, aldosterona) e na doença crônica a produção destes hormônios fica desorganizada, gerando a hipertensão arterial.

3. Qual a quantidade máxima de sal que devemos ingerir a cada dia?

Em torno de 5g, ou seja, uma colher de chá.

4. Quem tem pressão alta deve se preocupar ainda mais com a ingestão de sal? Mesmo quem toma medicamento para controlar a pressão?

Indivíduos normais com pressão arterial normal não tem maiores problemas com sal, mas pacientes hipertensos ou com doença renal crônica devem con-



siderar o sal uma TOXINA. Geralmente o manejo da hipertensão arterial é feito com medicamentos que dilatam as artérias e logo o volume circulante excessivo de sangue fica sob menos pressão. Hipertensos que tomam estes medicamentos não podem comer sal. Não faz sentido comer sal e tomar diuréticos. A retirada do sal na dieta faz com que a pressão arterial seja melhor controlada.

5. Os alimentos industrializados geralmente trazem a informação da quantidade de sódio em vez de sal. É a mesma coisa? Como deve ser medido?

Sal é cloreto de sódio. Numa grama de sal há 60% de sódio. Normalmente os alimentos trazem nos rótulos a quantidade de sódio e não de sal. Para sabermos a real quantidade de sal, devemos multiplicar o valor de sódio por 2,5.

6. Por que temos mais sede depois de ingerir algo muito salgado?

A sede é um mecanismo regulador que temos para manter a relação mais ou menos constante entre a quantidade de água e íons dissolvidos. Quando certas substâncias aumentam na água do sangue (como por exemplo, sódio, glicose), o centro da sede no cérebro detecta que esta relação foi alterada e desencadeia a sede. Bebendo-se mais água, esta relação água e íons volta ao normal.

7. Quais alimentos devem ser evitados?

Para se ter uma idéia, um único cubo de tempero completo possui 76% de todo o sal que devemos ingerir num dia. Em torno de 75% do sal ingerido vêm dos alimentos industrializados, por isso, deve-se evitar a ingestão de conservas (azeitonas, milho-verde, picles, patê, palmito etc), enlatados, alimentos em pó (temperos, sopas), caldos em cubos, embutidos (salsicha, mortadela, lingüiça, salame, presunto), carnes salgadas, sanduíches prontos e refrigerantes.



Prevenção

Pró-Renal Brasil participa de eventos comunitários junto com o Paraná em Ação e o SESC Cidadão



A equipe de prevenção da Pró-Renal Brasil esteve presente nas edições do Paraná em Ação de Santo Antônio do Sudoeste, Guaqueçaba, Cruzeiro do Oeste, Toledo, Telêmaco Borba, Palmeira, Bocaiúva do Sul, Realeza, Marechal Cândido Rondon, Campo Mourão, Prudentópolis e Curitiba. Foram mais de 12 mil pessoas que tiveram oportunidade de realizar gratuitamente exame de urina, aferição de pressão arterial e demais procedimentos para avaliar como anda o funcionamento dos rins.

A Pró-Renal Brasil esteve presente também na sexta edição do Sesc Cidadão/Justiça no Bairro, realizado pelo Sistema Fecomércio e o Poder Judiciário, em Curitiba. Mais de 100 pessoas realizaram exames gratuitos de avaliação dos rins e receberam orientações de prevenção e cuidados.

É a Pró-Renal Brasil presente nas comunidades e levando informação e saúde para quem mais precisa.



Assistência - Equipe Multiprofissional

Fundação Pró-Renal Brasil oferece serviço de podologia de prevenção e orientação ao pé diabético

Diabetes é hoje a principal causa de insuficiência renal crônica e de diversas complicações. Uma dessas complicações é a neuropatia periférica, traduzida pela perda de sensibilidade nos membros inferiores. Os pacientes podem sofrer lesões por trauma, unha encravada, calos e mesmo por mudança do ponto de apoio dos pés. Devido à insensibilidade, estas lesões podem evoluir para necrose e infecção, que, muitas vezes, passa a comprometer o osso (osteomielite) e termina em amputações. Além de comprometer a qualidade de vida dos pacientes, as hospitalizações prolongadas com cirurgias e uso de antibióticos para o tratamento dessas complicações oneram os custos do gestor de saúde.

Foi pensando nisso que a Fundação Pró-Renal Brasil implantou, em 2003, o Serviço de Podologia de prevenção e orientação ao pé diabético. Esse serviço tem como objetivo tratar e evitar

futuras complicações nos membros inferiores através de um programa de educação preventiva.

Segundo a podóloga Ana Cristina Brandini - coordenadora do Serviço, cuidados simples como inspeção diária dos pés reduzem consideravelmente o número de amputações.

Por ano, cerca de 1.500 pacientes são atendidos no Serviço de Podologia da Fundação Pró-Renal Brasil. Esse serviço faz parte do atendimento integrado dispensado ao paciente. De acordo com Ana Cristina, os pacientes que sofrem de neuropatia (lesões nos nervos causados pelos altos níveis de açúcar no sangue) devem seguir à risca cuidados como: o uso de calçados adequados, meias de algodão, enxugar bem os pés após o banho e não remover calos sem ajuda de um especialista. "É importante fazer o controle preventivo, orientando pacientes e familiares", ressalta Ana.



Artigo inédito

Índice do risco odontológico para pacientes pré-transplantados renais é publicado na Revista RSBO

Os pacientes com insuficiência renal crônica manifestam baixa imunidade em função do uso de medicamentos, do quadro clínico e do tratamento propriamente dito. Por essa razão, toda e qualquer infecção, inclusive bucal, apresenta maior ris-

co nesse grupo de pacientes.

Por esse motivo, profissionais da Pró-Renal Brasil participaram de uma pesquisa inédita para o desenvolvimento de um índice de risco odontológico segundo a gravidade das alterações presentes na cavidade bucal dos pacientes pré-transplante

renal em tratamento hemodialítico.

Segundo o estudo, dos 13 pacientes submetidos a exames clínicos e radiográficos, 38% possuía alguma enfermidade de alto risco, o que indica a necessidade de tratamento anterior ao transplante.

Leia o artigo na íntegra em: http://community.univille.edu.br/depto_odontologia/contentId/160447

Pesquisa

Fundação Pró-Renal Brasil realiza pesquisa inédita para avaliar a saúde dos rins dos caminhoneiros

A Fundação Pró-Renal Brasil realizou três ações de saúde para avaliar a incidência da doença renal entre os caminhoneiros. As ações ocorreram durante as Festas do Caminhoneiro, promovidas pela EADI SUL, no dia 30 de junho, pelo SINDICAN, no dia 28 de julho, e pela RODOLINEA, no dia 31 de julho.

Nesses dias, os participantes puderam realizar gratuitamente o exame de urina, aferição de pressão arterial e demais procedimentos para avaliar como anda o funcionamento dos rins. Ao todo, foram atendidos mais de 160 caminhoneiros.

A estimativa é de que haja cerca de meio milhão de caminhoneiros brasileiros trafegando pelas estradas do país todos os dias. A população de caminhoneiros é afetada por situações peculiares, caracterizadas por longas jornadas de trabalho, alimentação não balanceada, problemas er-

gonômicos, sedentarismo e baixa adesão a aspectos preventivos de doenças crônicas.

Os dados obtidos até agora mostram que os caminhoneiros apresentam vários fatores de risco potencialmente reversíveis, como a obesidade, sedentarismo, tabagismo e hipertensão arterial ocasional, por isso a palavra de ordem é PREVENÇÃO.

Para o caminhoneiro Luiz Dago-berito Terres, 49 anos, "ações como essa ajudam o caminhoneiro a fazer o trabalho de forma mais segura e saudável". Ele está na estrada há quatro anos e já teve cálculo renal duas vezes "aqui preendi que preciso cuidar da alimentação, ingerir líquidos, urinar várias vezes e fazer exames para ver se está tudo bem. Vou cuidar melhor dos meus rins para não ter mais esse ou outros problemas".



***A vida precisa continuar.
E com sua ajuda, isso é possível.***

Entre no site e descubra como você pode contribuir.
www.pro-renal.org.br ou pelo telefone 0800 41 6002
Ajude a Fundação Pró-Renal a continuar transformando vidas!





Fundação Pró-Renal Brasil realiza novas mobilizações para avaliar incidência da doença renal em Campo Largo

A Fundação Pró-Renal Brasil realizou diversas mobilizações para avaliar a incidência da doença renal crônica em Campo Largo. Os mutirões, que fazem parte de uma pesquisa científica que está sendo feita com os habitantes da cidade, acontecem no Núcleo Integrado de Saúde - Nis III, em Campo Largo e os exames são gratuitos. Nesse dia, os participantes podem realizar o exame de creatinina, exame de urina, aferição de pressão arterial e demais procedimentos para avaliar como anda o funcionamento dos rins.

Mais de 3.000 pessoas já participaram da pesquisa. A meta é examinar 6.000 pessoas. Os participantes recebem orientação clínica e o resultado de todos os exames, com exceção do exame de creatinina, que pode ser obtido no site da Pró-Renal Brasil - www.pro-renal.org.br.



Institucional

Fundação Pró-Renal Brasil confere a primeira edição do Prêmio Adyr S. Mulinari ao Dr. Sérgio Antonio Draibe

A Fundação Pró-Renal Brasil concedeu a primeira edição do Prêmio Adyr S. Mulinari ao Dr. Sérgio Antônio Draibe, em cerimônia realizada durante o XXV Congresso Brasileiro de Nefrologia, que foi realizado em Vitória, Espírito Santo.

O prêmio tem como objetivo homenagear um nefrologista que reconhecidamente tenha contribuído no Brasil para o progresso e aprimoramento da DIÁLISE e será entregue a cada dois anos. A Fundação Pró-Renal Brasil parabeniza o Dr. Sérgio Antônio Draibe por mais essa conquista e agradece todos os inscitos e demais envolvidos.



Dr. Miguel Carlos Riella, Dr. Sérgio Antônio Draibe e Rogério Mulinari



Presidente - Miguel Carlos Riella | Vice Presidente - Maria Helena Riella | Jornalista Responsável - Vanuza Santos - DRT - PR6141 | Colaboradores - Equipe de profissionais da Pró-Renal Brasil
Produção - Segmento Comunicação | Apoio e Impressão - Paraná em Ação - O Governo na Comunidade
Tiragem - 1.500 exemplares | www.pro-renal.org.br