

Enfermedad renal y obesidad, estilo de vida saludable para riñones sanos

Cada año, el segundo jueves de marzo, se conmemora el Día Mundial del Riñón que busca concientizar acerca de la importancia de nuestros riñones para la salud.

Es muy importante entender la relevancia de llevar una vida saludable e incorporar ciertos hábitos que disminuyan la probabilidad de desarrollar una enfermedad renal.

Consejos para cuidar nuestros riñones

- Moderá el consumo de sal de mesa, se puede cocinar con perejil, ajo, cebolla, albahaca, tomillo, romero y otras hierbas y especias que aportan sabor y no tienen un efecto negativo en nuestra salud. También evite el consumo de alimentos con alto contenido en sodio (fiambres, embutidos y aderezos, entre otros). Es necesario para poder controlar la presión arterial, ya que la hipertensión es el principal factor de riesgo para enfermedad renal crónica.

- Consumí por día 2 frutas y 3 porciones de verduras de todo tipo y color, preferentemente crudas.

- Consumí cualquier tipo de carnes una sola vez por día, preferentemente pescado y cerdo con más frecuencia (dos veces por semana) y disminuir la ingesta de carnes rojas a dos veces por semana y blancas a dos o tres.

- Agregá aceites puros (oliva, canola, girasol alto oleico, soja) en crudo solo para condimentar, evitá frituras.

- Bebé abundante cantidad de agua, evitando bebidas azucaradas. La cantidad de agua que es necesaria ingerir diariamente depende de la edad y el género y otros factores. Sin embargo, en líneas generales se recomienda entre 2 y 3 litros por día.

- Realizá al menos 30 minutos diarios de actividad física.

- No fumes, ya que disminuye el flujo sanguíneo a los riñones.

No te automediques sin consulta previa, ya que muchos medicamentos pueden afectar los riñones y se consumen frecuentemente.