

# Anote dicas nutritivas



DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 147/09 a 15 de março de 2020

## Dia Mundial do Rim

No dia 12 de março celebra-se o Dia Mundial do Rim. Esta data foi criada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2006 com o objetivo de alertar a população para a importância dos rins e, conseqüentemente, reduzir os problemas de saúde associados a estes.

Os rins são dois órgãos de cor vermelha, com a forma semelhante à do feijão. Localizam-se nas costas e estão protegidos pelas últimas costelas.

Diariamente circulam pelos rins grandes quantidades de sangue através das artérias renais. No seu interior, estas artérias dividem-se em vasos que, por sua vez, formam os glomérulos que são o filtro do rim, ou seja, eliminam todas as substâncias indesejáveis através da urina.

A urina é constituída pela água que o organismo não necessita e é eliminada juntamente com sais e outros produtos (sódio, cálcio, fósforo, ureia e ácido úrico, entre outros) que não devem ficar acumulados no sangue.

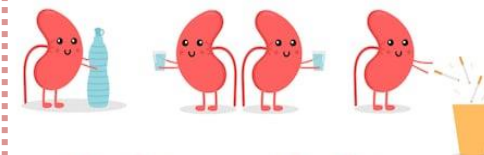
Durante um dia passam pelos rins cerca de 1 200 a 2 000 litros de sangue e forma-se cerca de 1,2 a 1,5 litros de urina.

Um sinal a estar atento é a coloração da urina, que quando está diluída apresenta-se incolor e quando está concentrada fica amarela escura. Alguns alimentos podem produzir uma urina corada ou avermelhada e os medicamentos também podem alterar a sua cor.

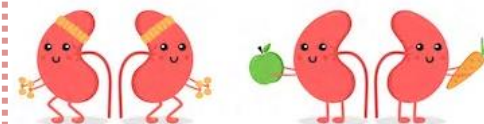
Todas as cores que sejam diferentes do amarelo (com exceção daquelas que são provocadas por algum alimento ou medicamento) podem indicar que o rim não está a trabalhar corretamente.

Adote hábitos saudáveis como:

- **Escolher alimentos saudáveis** como frutos frescos, vegetais frescos ou congelados, cereais integrais e laticínios com baixo teor de gordura.
- **Reduzir o consumo de sal**, podendo substituí-lo por especiarias, ervas ou temperos com menos teor de sódio;
- **Controlar o consumo de açúcar** especialmente no caso de ter diabetes.
- **Beber água** ao longo do dia;
- **Praticar exercício físico**;
- **Não fumar.**



*Olhe pela saúde dos seus Rins*



Fonte texto:

<https://www.calendarr.com/portugal/dia-mundial-do-rim/>

<https://www.celeiro.pt/cuide-de-si/temas-de-saude/rins-como-cuida-los>

<https://media.rtp.pt/agoranos/diga-doutor/sabia-que-a-cor-da-urina-indica-a-saude-do-seu-rim>

Fonte imagens:

<https://www.shutterstock.com/pt/search/kidney>