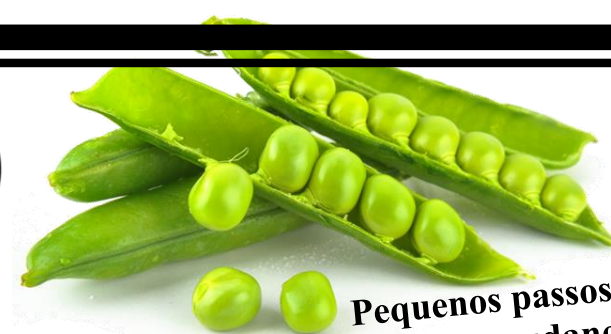


Anote

dicas
nutritivas



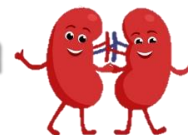
Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 215/07 a 11 de março de 2022

Dia Mundial do Rim

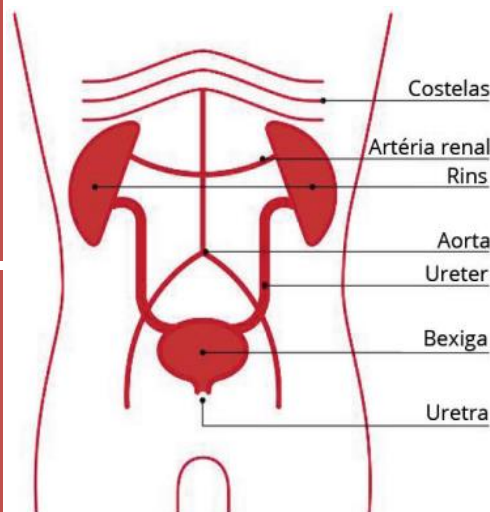
10 de março



O Dia Mundial do Rim celebra-se desde 2006 e visa aumentar a consciencialização da população sobre a importância dos rins, enquanto principal órgão do sistema excretor e osmorregulador.

Os rins são dois órgãos de cor vermelha com formato de feijão, que medem cerca de 12 cm de comprimento e que pesam aproximadamente 150gr. Localizam-se um de cada lado na coluna vertebral, logo atrás da cavidade abdominal onde se encontram os órgãos digestivos.

Em cada rim, o sangue é filtrado através de cerca de um milhão de mini-filtros chamados **nefrónios**. O líquido em excesso e as substâncias indesejadas transformam-se em **urina**, que é expelida dos rins para a **bexiga**.



Principal função dos rins:

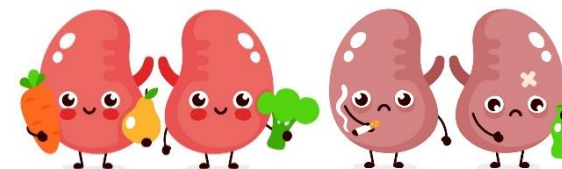
- Manter o equilíbrio apropriado de água e minerais (incluindo eletrólitos) no organismo.

Outras funções renais incluem:

- Filtração e a excreção dos resíduos do processamento de alimentos, medicamentos e toxinas;
- Regulação da pressão arterial;
- Secreção de algumas hormonas;
- Produção de glóbulos vermelhos.

Como podemos cuidar dos nossos rins?

- Optando por uma alimentação equilibrada;
- Bebendo água ao longo de todo o dia;
- Não fumando e limitando o consumo de álcool;
- Praticando exercício físico com regularidade.



Sabia que...

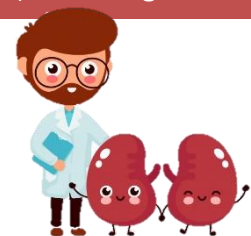
A doença renal crónica é um problema comum a nível mundial. Estima-se que **1 em cada 10** adultos em todo o mundo possam sofrer desta doença. **Embora a deteção precoce possa prevenir a morbilidade e mortalidade, esta doença continua a aumentar anualmente, estimando-se que, em 2040, possa ser a 5ª principal causa de morte.**

A comissão de organização do Dia Mundial do Rim declarou 2022 como o ano da “Saúde Renal Para Todos”.

Esta é uma causa que envolve todos os profissionais de saúde, que têm o dever de informar e consciencializar para que todos possam cuidar bem dos seus rins e prevenir o desenvolvimento ou a progressão da doença renal, minimizando assim o impacto deste problema na saúde pública.

Fontes:

https://www.spnefro.pt/dia_mundial_do_rim/dia_mundial_do_rim_2022 | <https://www.apn.org.pt/noticia.php?id=961> | <https://www.apir.org.pt/wp-content/uploads/2017/04/Como-cuidar-dos-seus-rins.pdf> | <https://media.rtp.pt/agoranos/diga-doutor/sabia-que-a-cor-da-urina-indica-a-saude-do-seu-rim> | <https://www.msmanuals.com/pt-pt/casa/dist%C3%BArbios-renais-e-urin%C3%A1rios/biologia-dos-rins-e-do-trato-urin%C3%A1rio/rins>



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Porto.