

Creatina, whey e outros suplementos podem afetar os rins? Entenda

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Alice Ketllen | 21 de setembro de 2026



reatina, whey protein, vitaminas e outros suplementos fazem parte da rotina de muitas pessoas que praticam atividades físicas. Mas será que o uso diário desses produtos pode prejudicar os rins?

Segundo o Dr. Bruno Biluca, nefrologista da Fenix Nefrologia, o consumo de suplementos não significa, por si só, que haverá danos aos rins. No entanto, a dose, o tipo de produto e as condições de saúde de cada pessoa precisam ser considerados.

Um alerta publicado pela National Kidney Foundation, em julho de 2026, reforçou a importância desse cuidado principalmente entre pessoas que já possuem doença renal, fazem diálise ou passaram por transplante. Alguns suplementos podem conter substâncias eliminadas pelos rins ou que interagem com medicamentos.

“O fato de um suplemento ser vendido livremente ou ser apresentado como natural não significa que ele seja indicado para todas as pessoas”, explica o especialista.

Creatina pode alterar exame de sangue

A creatina está entre os suplementos mais utilizados por quem pratica exercícios e também é uma das que mais gera dúvidas sobre a saúde dos rins.

De acordo com uma pesquisa publicada em abril de 2026, participantes que utilizaram creatina apresentaram aumento da creatinina no sangue. Porém, o estudo não identificou alterações significativas na taxa de filtração glomerular, um dos principais indicadores da função renal.

Segundo o Dr. Bruno, isso é importante porque um aumento da creatinina não significa necessariamente que houve perda da função dos rins. O resultado precisa ser analisado junto com outros fatores e exames do paciente.

O problema pode estar no excesso

No caso do whey protein, o consumo adequado de proteínas não representa, por si só, um problema para pessoas saudáveis. O principal cuidado está no excesso e na falta de avaliação individual.

Outro ponto de atenção é combinar vários produtos ao mesmo tempo, como creatina, whey, pré-treinos, multivitamínicos, vitaminas e suplementos à base de plantas. Algumas substâncias podem aparecer em diferentes produtos e fazer com que a pessoa consuma uma quantidade maior do que imagina.

“Quando vários suplementos são utilizados ao mesmo tempo, é importante avaliar a composição de cada produto para evitar a ingestão excessiva de determinadas substâncias”, alerta o nefrologista.

Quem precisa ter mais cuidado?

A orientação profissional é especialmente importante para pessoas que têm:

- Doença renal;
- Histórico de cálculo renal;
- Alterações em exames dos rins;
- Hipertensão ou diabetes;
- Uso contínuo de medicamentos;
- Consumo de doses elevadas de suplementos.

Vitaminas e produtos naturais também não são necessariamente livres de riscos. O excesso de algumas substâncias, como vitamina C, pode aumentar o risco de determinados tipos de cálculo renal, enquanto vitamina D, cálcio e outros minerais podem exigir cuidados dependendo da condição de saúde.

Por isso, antes de iniciar ou combinar suplementos, a recomendação é conversar com um profissional de saúde e informar todos os produtos que já utiliza.

“Suplementação não deve ser encarada como algo universal. O que funciona para uma pessoa pode não ser adequado para outra”, conclui o Dr. Bruno.

Fonte: **CNN Brasil** e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
21/09/2026/15:44:14

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com