

Três maiores inimigos dos rins são conhecidos e estão crescendo

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Maria Luiza | 16 de julho de 2026



A doença renal crônica é considerada um dos principais desafios para a saúde pública por evoluir de forma lenta e, na maioria das vezes, sem provocar sintomas nas fases iniciais. Esse comportamento silencioso faz com que milhares de pessoas convivam com alterações nos rins durante anos sem saber, adiando o diagnóstico e reduzindo as possibilidades de tratamento antes que ocorram danos mais graves.

Os rins desempenham funções essenciais para o organismo. Além de remover substâncias tóxicas do sangue, eles ajudam a controlar a pressão arterial, regulam o equilíbrio de líquidos e minerais e participam da produção de hormônios importantes para o funcionamento do corpo. Quando começam a perder essa capacidade, o impacto pode atingir diversos órgãos.

Estudos apontam que aproximadamente um em cada dez adultos apresenta algum grau de comprometimento da função renal. Apesar da frequência da doença, muitos casos permanecem desconhecidos porque as alterações costumam ser identificadas apenas por meio de exames laboratoriais realizados de forma preventiva.

Entre os principais fatores associados ao desenvolvimento da doença renal estão o diabetes e a hipertensão arterial. O

excesso de glicose no sangue pode danificar, ao longo dos anos, os pequenos vasos responsáveis pela filtração do sangue nos rins. Já a pressão alta provoca desgaste contínuo da estrutura renal, reduzindo gradualmente sua capacidade de funcionamento.

Outro fator que passou a preocupar especialistas é o crescimento da obesidade. Além de favorecer o surgimento do diabetes e da hipertensão, o excesso de peso também exerce uma sobrecarga direta sobre os rins, estimulando processos inflamatórios e acelerando a perda da função renal. Esse cenário tem chamado atenção porque o aumento da obesidade entre crianças, adolescentes e adultos pode fazer com que problemas renais apareçam cada vez mais cedo.

Como a doença dificilmente provoca sintomas no início, exames periódicos são considerados fundamentais, principalmente para pessoas que convivem com fatores de risco. Alterações como a presença de proteínas na urina, aumento da creatinina e redução da taxa de filtração dos rins podem indicar lesões antes do aparecimento de sinais clínicos.

A boa notícia é que a progressão da doença renal pode ser reduzida quando o problema é identificado precocemente. O controle rigoroso da pressão arterial e da glicemia, aliado à prática regular de atividades físicas, alimentação equilibrada, manutenção do peso adequado e acompanhamento médico, está entre as principais estratégias para preservar a função dos rins.

Nos últimos anos, o avanço dos tratamentos também ampliou as possibilidades de evitar complicações mais graves. Medicamentos específicos ajudam a retardar a evolução da doença em muitos pacientes, diminuindo o risco de insuficiência renal e a necessidade de diálise ou transplante. Para especialistas, investir na prevenção continua sendo a forma mais eficaz de proteger a saúde renal e garantir melhor qualidade de vida ao longo dos anos.

Fonte: dol e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
16/07/2026/07:15:53

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

[Cassinos no exterior: mudanças positivas e lições para o Brasil](#)