

# Pesquisa vai mostrar influência de clima e dieta no cálculo renal

MARIA LÍGIA PAGENOTTO

A Escola Paulista de Medicina (EPM), junto com a Sociedade Brasileira de Nefrologia, deve iniciar em breve um levantamento epidemiológico da calcúlose, ou litíase renal, doença popularmente conhecida como pedra nos rins. Segundo a médica Sandra Neiva Coelho, nefrologista da EPM, o estudo, que conta com a participação do professor Nestor Schor, chefe do ambulatório de litíase renal da EPM, irá demonstrar de que forma o clima e a dieta alimentar influem no aparecimento do cálculo.

“Para isso, faremos uma pesquisa em indivíduos de Alagoas, Rio de Janeiro e Rio Grande do Sul”, explica Sandra. Segundo ela, a presença de pedras nos rins é mais fre-

quente em lugares de clima quente ou durante o verão. Aeroviários, de acordo com a nefrologista, estão entre os profissionais que mais sofrem com o problema. “Eles estão muito expostos a mudanças climáticas, por conta do trabalho acabam bebendo menos água e vivem direto em ambiente de ar condicionado”, diz.

**Clima quente** — Em clima quente, o corpo perde mais água, pois a pessoa, embora tome mais líquidos, tende a suar mais e a urinar menos. Dessa forma, a urina fica muito concentrada e pode favorecer o aparecimento de cálculos. A predisposição genética, no entanto, é um fator que não deve ser desprezado no surgimento de distúrbios urinários. De acordo com o urologista Lu-

ciano Nefrallah, do Hospital Sirio Libanês, o cálculo renal resulta de um distúrbio metabólico. “Toda urina de um indivíduo normal contém substâncias como ácido úrico, cálcio, oxalato de cálcio, fosfato de cálcio”, explica. “Algumas pessoas, por um defeito qualquer, passam a produzir á mais essas substâncias.”

“Quem forma o cálculo tem um excesso de cristalóides dessas substâncias e uma deficiência na inibição da cristalização”, explica Sandra. O cálculo, segundo os especialistas, pode se formar no trato urinário, ou seja, no rim ou na bexiga. O mais comum são os cálculos nos rins. De acordo com a médica da EPM, entre 5% e 10% da população mundial sofre do problema.

O tratamento, que há algum tempo já deixou de ser essencialmente cirúrgico, irá depender, segundo Nefrallah, da origem do cálculo. “Feito o diagnóstico, é importante saber por que a pedra se formou”, diz o médico. Hoje em dia, o tratamento mais avançado é a litotripsia, que fragmenta as pedras sem que seja necessária a incisão cirúrgica. “Por meio de eletrochoques, emitidos através de máquinas de radiografia ou ultrassonografia, e sem anestesia, o cálculo é destruído”, explica Nefrallah.

Mas, para prevenir o aparecimento do cálculo, pouca coisa pode ser feita. “Estudamos o sangue e a urina de pessoas que têm o problema e conseguimos evitar, através de uma dieta correta e de medicamentos, o surgimento de novos cálculos”, adianta Sandra. De forma geral, para manter a saúde dos rins, a solução ainda é ingerir, em média, 3 litros de líquido por dia. Obedecendo essa regra, os órgãos, em condições normais de funcionamento, devem eliminar, entre 2 e 2,5 litros de urina.

## Como tratar

- Cálculos pequenos (com no máximo 0,5 cm de tamanho), podem ser eliminados naturalmente. Para suportar o processo de expulsão, recomenda-se aos pacientes que tomem apenas analgésicos
- No caso de cálculos maiores, 95% dos casos conseguem ser destruídos por meio da litotripsia extracorpórea. Pedras menores do que 2 cm têm 80% de chances de serem destruídas facilmente com esse método. As maiores têm 50% de chance. Algumas pedras necessitam de mais uma aplicação de litotripsia
- O tratamento cirúrgico é feito em casos extremos, quando o cálculo é excessivamente grande ou está localizado em região de difícil acesso
- Outro método usado para eliminação de cálculos são os aparelhos de fibra ótica que conduzem raio laser. Ao contrário da litotripsia, essa forma exige uma pequena incisão no abdome

