

Universidad del sureste

Alumno: Anthony González Gordillo

Licenciatura: nutrición

Docente: Karina Guadalupe torres

Materia: enfermedades renales

Trabajo: plataforma

Tapachula Chiapas a 20 de marzo del 2024

Alimentos que pueden ser precursores de litiasis renal.

Como introducción de este ensayo empezaremos poniendo en contexto al lector acerca de que es la litiasis renal, la cual es coloquial o comúnmente conocida como cálculos renales o piedras en el riñón.

Un cálculo renal es una masa dura que se forma a partir de cristales de algunos compuestos que se encuentran en la orina, pueden presentarse uno o más ya sea en el riñón o en el uréter; los más comunes son los que se generan de calcio u oxalato y su tamaño varía ya que pueden ser tan pequeños como granos de arena o grandes como una pelota de golf. Los cálculos pequeños son fáciles de eliminar a través de la orina mientras que los más grandes pueden quedarse en el cuerpo bloqueando el flujo de orina y causando dolor (**sin autor, <https://www.gob.mx/salud/articulos/que-son-los-calculos-renales>**.).

Es una condición médica caracterizada por la formación de piedras en el tracto urinario, especialmente en los riñones. Esta dolencia puede estar influenciada por varios factores, incluidos los hábitos alimenticios. Algunos alimentos contienen sustancias que pueden aumentar el riesgo de desarrollar litiasis renal, ya sea porque promueven la formación de ciertos tipos de piedras o porque aumentan la concentración de ciertos componentes en la orina. A continuación, se explorarán cuatro tipos de alimentos y sus asociaciones con la litiasis renal.

A continuación, comenzaremos con los alimentos que pueden ser precursores de esta enfermedad llamada litiasis renal.

El primer alimento que ayuda a tener la litiasis renal es el oxalato de calcio el cual, es uno de los componentes principales de muchos tipos de cálculos renales ya que los alimentos ricos en oxalatos, como las espinacas, el ruibarbo, las remolachas, el cacao, el té negro y algunos frutos secos como las almendras y los cacahuetes, pueden aumentar el riesgo de formación de cálculos renales en personas predispuestas.

El oxalato se une al calcio en el tracto gastrointestinal, formando cristales insolubles que pueden depositarse en los riñones y contribuir a la formación de cálculos de oxalato de calcio.

Para poder disminuir el oxalato de calcio en nuestro cuerpo u organismo podemos mencionar que el principal factor sería reducir o eliminar el consumo de alimentos y bebidas ricos en purinas, como son ciertos pescados azules (sardinas, anchoas, arenques), vísceras, carnes de caza, marisco, embutidos y salazones, cubitos de caldo, levadura de cerveza, así como bebidas con alcohol en general.

También se ha visto que un consumo elevado de fructosa favorece la formación de ácido úrico en sangre y su eliminación por vía urinaria. Por este motivo, los alimentos industriales endulzados con fructosa (refrescos, zumos, productos dietéticos, etc.) deberían evitarse.

Se puede tomar la fructosa que contienen de forma natural las frutas, pero se debe limitar el consumo de productos que lo contengan de forma adicional, estos serían consejos que se deben tomar muy en cuenta si lo que deseamos es disminuir la cantidad de oxalato de calcio en nuestro organismo.

Otro alimento precursor es el fosfato de calcio el cual es la unión de moléculas de fósforo y de calcio este otro componente es muy común cuando hablamos de los cálculos renales. Los alimentos ricos en fosfato, como los productos lácteos, las carnes, las aves de corral y los productos de panadería, pueden aumentar la excreción de calcio y fosfato en la orina, lo que facilita la formación de cálculos de fosfato de calcio, especialmente en personas con antecedentes de litiasis renal o trastornos metabólicos.

Además de los anteriores mezclas o alimentos también tenemos como precursor el ácido úrico el cual es un producto de desecho natural del cuerpo el cual se elimina a través de los riñones. Sin embargo, cuando los niveles de ácido úrico en la sangre son altos, puede cristalizarse en los riñones y formar cálculos de ácido úrico. Los alimentos ricos en purinas, como la carne roja, las vísceras, los mariscos, las legumbres y algunas bebidas alcohólicas, pueden aumentar los niveles de ácido úrico en el cuerpo y aumentar el riesgo de formación de cálculos renales en personas predispuestas.

La mayor parte del ácido úrico se disuelve en la sangre y viaja a los riñones. Desde ahí sale a través de la orina. Si su cuerpo produce demasiado ácido úrico o no lo elimina en cantidades suficientes, usted se puede enfermar. Los niveles altos de ácido úrico en la sangre se denominan hiperuricemia.

Los cálculos de cistina son menos comunes que otros tipos de cálculos renales, pero pueden desarrollarse en personas con un trastorno hereditario llamado cistinuria, que afecta la reabsorción de cistina en los riñones. Los alimentos ricos en cistina, como la carne, el pescado, los lácteos y ciertos tipos de granos y legumbres, pueden aumentar el riesgo de formación de cálculos de cistina en personas con cistinuria.

Conclusión

La prevención de la litiasis renal mediante la dieta implica la limitación de ciertos alimentos que pueden aumentar el riesgo de formación de cálculos renales. Sin embargo, es importante destacar que la dieta sola no siempre es suficiente para prevenir la litiasis renal, y otros factores, como la hidratación adecuada y la salud metabólica general, también desempeñan un papel crucial. Las personas con antecedentes de litiasis renal o factores de riesgo deben consultar a un profesional de la salud para obtener orientación individualizada sobre la prevención y el manejo de esta condición.

Debemos tener consciencia del consumo de los alimentos diarios, es decir, darnos cuenta de los nutrientes vitaminas o minerales que consumimos diariamente y poner un equilibrio en las porciones y en las cantidades de consumo.