

# No meio do caminho TINHA UMA PEDRA

*A litíase renal, popularmente chamada de “pedra nos rins”, tem sido considerada a doença dos tempos modernos, já que sua origem pode estar associada ao consumo de alimentos industrializados, ricos em sódio. Especialistas explicam suas causas e orientam como preveni-la*

O versinho de Carlos Drummond de Andrade que deu título a esta reportagem certamente será a última coisa a ser lembrada por um indivíduo que sente cólica renal – causada por “pedra nos rins” (o nome correto é litíase renal). Mas que ela tem o poder de interromper qualquer coisa que se esteja fazendo, ah isso tem! Isso porque a dor que ela provoca é uma das piores que o ser humano pode sentir.

O professor de teatro Manoel Ochoa, 56 anos, que o diga. Há dois anos estava na sala de aula

quando começou a gritar, a gemer e se contorcer. Os alunos, já acostumados com suas brincadeiras, começaram a rir, e só depois de algum tempo perceberam que ele não estava interpretando. No pronto-socorro, os médicos detectaram uma pedrinha do tamanho de um feijão, que foi destruída em uma litotripsia extracorpórea – ela foi quebrada por ondas de choque irradiadas na região lombar, sem necessidade de cirurgia (leia mais sobre tratamentos no quadro à página 33), e depois expelida pela urina. Normalmente é assim, acontece de repente, quando a pedra – que pode estar ali há muito tempo – resolve caminhar em direção à uretra. Ao se deslocar ela machuca as paredes do rim e do canal da uretra, podendo obstruí-lo. É isso que causa as fortes cólicas. Veja infográfico na página 32.

## Será que é pedra?

Além da cólica renal – uma dor lombar tão intensa que frequentemente é acompanhada de náusea e vômito –, outros sintomas podem alertar o paciente:

- Urina amarelo-escura e de odor forte (sinal de que está mal diluída);
- Ardor ao urinar;
- Sangue na urina;
- Minúsculos “grãos de areia” na urina.

## A DOENÇA DOS TEMPOS MODERNOS

De acordo com o urologista Eduardo Mazzucchi, chefe do grupo de litíase urinária do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), a incidência de litíase renal cresceu





cerca de 20% nos últimos dez anos no Brasil. “Estima-se que 8% dos brasileiros tenham litíase”, informa. Ainda segundo ele, a doença, que atingia predominantemente homens de 30 a 40 anos, está ganhando espaço entre mulheres, crianças e adolescentes, em função das mudanças sociais. “A mulher hoje trabalha fora, e por isso come e cozinha menos em casa, consome mais alimentos industrializados e fast-food, ingere menos água e mais refrigerantes, e tem pouco tempo para praticar exercícios físicos”, acrescenta Mazzucchi.

No caso de crianças e adolescentes também é a baixa ingestão de água e sucos naturais, além do consumo exagerado de refrigerantes, sucos em pó, bolachas, doces, salgadinhos e embutidos, como salsichas e hambúrgueres, que contribuem para o aparecimento das pedras, de acordo com a nefropediatra Simone Laranjo Martins, do ambulatório de nefrologia pediátrica da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo.

Se há dez anos o ambulatório de nefrologia infantil da Santa Casa recebia dois novos casos de cri-

anças com pedras nos rins por mês, hoje são atendidas 30 crianças por semana, entre pacientes novos e já diagnosticados. Segundo Simone, a maioria dos casos acontece entre crianças em idade escolar, mas também são detectados em crianças de 2 e 3 anos. Felizmente, de acordo com a especialista, os cálculos em crianças costumam ser pequenos e expelidos facilmente com tratamento clínico e reeducação alimentar, sem necessidade de cirurgia.

### DE ONDE ELA VEM?

Segundo o nefrologista Roberto Galvão, do corpo clínico do Hos-

pital Israelita Albert Einstein, em São Paulo, a formação do cálculo renal não é súbita. Ela leva alguns meses e acontece em função de um desequilíbrio nas substâncias que compõem a urina. “A litíase ou pedra nos rins pode ter origem genética, metabólica ou ser causada por maus hábitos alimentares”, explica. Em resumo: ou faltam elementos que diluam o cálcio presente na urina, como a água e o citrato (substância presente nas frutas cítricas, por exemplo, e que combate a agregação do cálcio), entre outros, ou há excesso de cálcio na urina, provocado por alto consumo de sódio. Mas segundo os médicos consultados, nem só de cálcio são compostas as pedras. Apesar de serem menos comuns, elas podem ser produzidas pelo excesso de ácido úrico excretado na urina devido a um distúrbio metabólico. Existem ainda cálculos formados por infecção ou pela metabolização de alguns medicamentos.

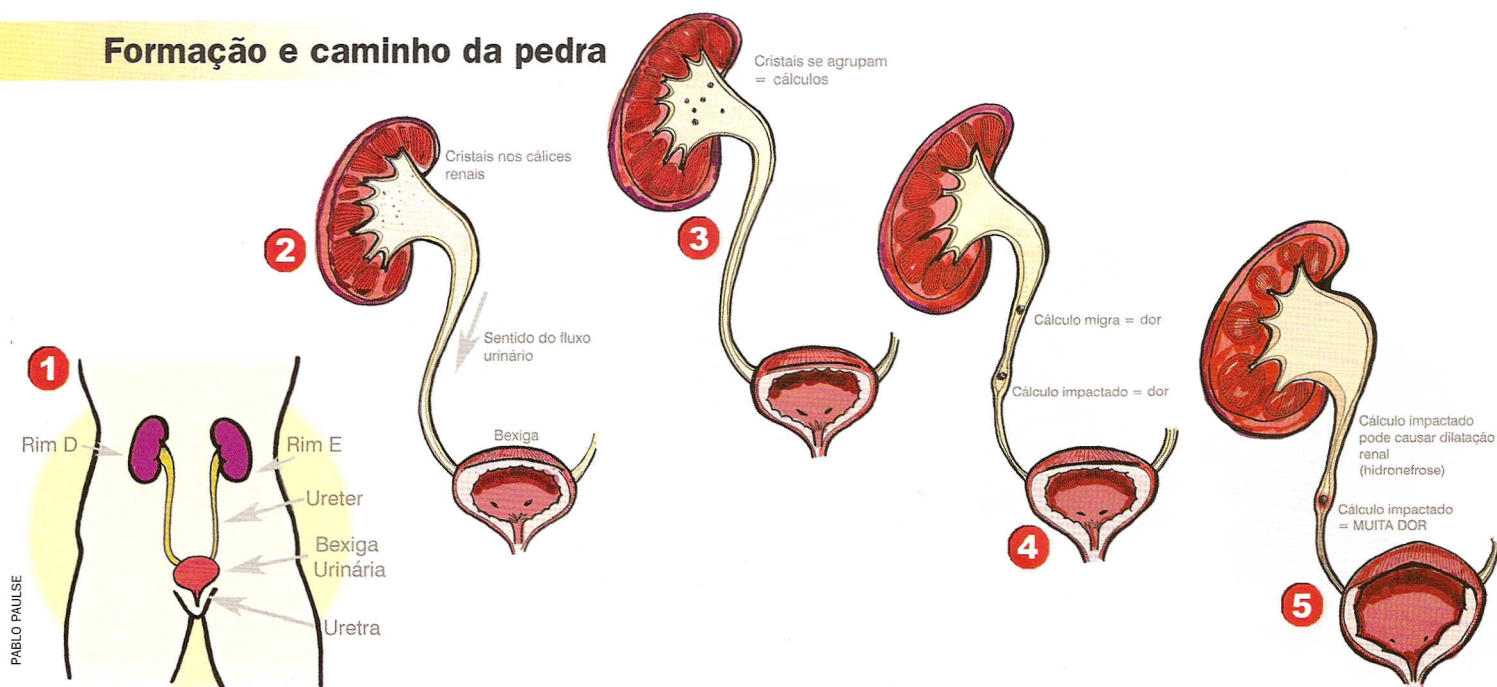
“É importante que o paciente se conscientize de que a litíase sempre tem uma causa que deve ser descoberta e tratada, mesmo depois que a pedra é retirada, para

### Receita da vovó

O famoso chá de quebra-pedras, receitado por nossas avós, foi reconhecido como substância fitoterápica pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) no ano passado.

De acordo com os especialistas consultados para esta reportagem, a substância não quebra as pedras, como diz o nome, mas faz com que elas fiquem mais frágeis e não aumentem de tamanho. Portanto, é um aliado nos tratamentos para a eliminação de pedras pequenas, que podem ser expelidas naturalmente pela urina.

## Formação e caminho da pedra





que outras não se formem em seguida”, ressalta Galvão. Segundo ele e Mazzucchi, 50% dos pacientes com pedra nos rins voltam a ter outra (ou outras) num prazo de cinco a dez anos. Por isso, quando termina o trabalho do urologista, que é o médico capacitado para retirar a pedra por meio de cirurgia, começa o trabalho do nefrologista – o profissional clínico que pedirá exames de urina para poder realizar o estudo metabólico do paciente. “É o ne-

frologista que vai detectar se o paciente tem pedra no rim porque lança muito cálcio ou muito ácido úrico na urina, ou porque tem pouco citrato na urina”, explica Galvão. Segundo o especialista, quando diagnosticada a causa e realizado um tratamento preventivo, que inclui medicamentos, reeducação alimentar, prática de exercícios físicos e aumento da ingestão de água, a probabilidade de formação de novas pedras diminui muito.

## Tratamentos

Quando a pedra já está instalada nos rins ou nas vias urinárias, a solução é eliminá-la. O dr. Eduardo Mazzucchi explica que o tratamento depende do tipo de cálculo, do tamanho e da localização.

Se a pedra é bem pequenina, com apenas alguns milímetros, o tratamento costuma ser mais conservador. Medicamentos anti-inflamatórios, antiespasmódicos e analgésicos são receitados para aliviar a dor, e são recomendados a diminuição do consumo de sal e o aumento da ingestão de água, para que a pedra seja expelida naturalmente pela urina.

Hoje, mesmo quando as pedras são maiores, quase não se faz mais cirurgias tradicionais para a sua retirada. “Já existem métodos menos invasivos para a eliminação dos cálculos”, afirma Mazzucchi. Veja abaixo alguns tratamentos:

- **Litotripsia extracorpórea (LECO):** ondas de choque irradiadas na região lombar quebram as pedras, sem precisar de cirurgia.

- **Litotripsia percutânea:** quando a pedra está localizada nos rins, faz-se um corte de cerca de 1 cm nas costas do paciente para introduzir um endoscópio, que visualiza a pedra, a fragmenta e a aspira.

- **Ureteroscopia:** quando as pedras estão localizadas no ureter, pode ser necessária a introdução de um endoscópio, que as localiza, destroi com ondas de choque e as suga para fora.

- **Cirurgia aberta:** indicada quando há várias pedras ou quando elas são muito grandes. ■

## Saiba mais



- **Sociedade Brasileira de Nefrologia:** <[www.sbn.org.br/leigos/index.php](http://www.sbn.org.br/leigos/index.php)>.

- **Matéria “Cuidado com a pizza”** (edição nº 118, de fevereiro de 2008) sobre o excesso de sódio nas pizzas prontas.

- **Matéria “Além da conta”** (edição nº 129, de fevereiro de 2009) sobre o excesso de sódio, açúcar e gorduras nos bolinhos recheados e salgadinhos que as crianças levam na lancheira.

- **Matéria “Muito sal na sopa”** (edição nº 134, de julho de 2009) sobre o excesso de sal nas sopas prontas.

- **Matéria “Doce, salgados e gordurosos demais”** (edição nº 136, de setembro de 2009) sobre a quantidade de açúcar, sal e gorduras em alimentos industrializados para crianças.

- **Matéria “Vilões em pele de heróis”** (edição nº 148, de outubro de 2010) sobre as falhas na rotulagem de produtos industrializados para crianças, ricos em gorduras e sódio.

## Previna-se

- Beba diariamente de 2 a 3 litros de líquidos (água, chás de ervas ou sucos de frutas naturais).

- Beba cerca de três copos de leite por dia. Também vale ingerir seus derivados, como iogurte, coalhada e queijos, de preferência com baixo teor de gordura (light, desnatados ou semi-desnatados). A nutricionista Nídia Pucci, do Hospital das Clínicas de São Paulo, destaca que apesar de a maioria das pedras ser formada por cálcio, não se deve diminuir o consumo de leite e derivados e de outros alimentos ricos nessa substância, porque se o organismo não recebe a quantidade necessária de cálcio, precisa retirá-lo dos ossos, o que pode causar osteoporose.

- Beba mais sucos naturais, principalmente os de frutas cítricas, que são fontes de citrato, que é um solubilizador do cálcio na urina.

- Evite refrigerantes, sucos de caixinha (que possuem sódio para a sua conservação) e sucos em pó, cujos corantes também favorecem a formação de pedras.

- Coma mais frutas, verduras e legumes. Além das frutas cítricas, a banana, que contém potássio, também ajuda a metabolizar o citrato.

- Tempere os alimentos com menos sal. A Organização Mundial da Saúde recomenda o consumo de 6 g por dia para adultos. Os médicos consultados para esta reportagem são ainda mais radicais: eles orientam a não ingerir mais de 3 g por dia.

- Use temperos naturais como ervas secas, sal-sinha, cebolinha, coentro, manjeriço, entre outros.

- Consuma menos alimentos industrializados, como pratos e molhos prontos, alimentos em conserva e embutidos, como salsichas, presunto etc., além de temperos prontos e sopas de pacote, que contêm muito sódio.

- Evite comer alimentos com proteína animal em excesso, principalmente carnes vermelhas, porque ao metabolizar essa substância o organismo produz sulfato, que aumenta a quantidade de cálcio e ácido úrico excretados na urina. Coma apenas uma porção média por refeição. Prefira as carnes brancas e com pouca gordura.

- Use adoçantes naturais, como a estévia, pois os de sacarina e ciclamato contêm muito sódio.

- Pratique exercícios físicos.



FOTOS SHUTTERSTOCK

