

Alto Consumo de Açúcar Pode Aumentar o Risco de Desenvolver Pedra nos Rins



Estudo levou em conta a ingestão de açúcares adicionados, que estão presentes em alimentos e bebidas industrializados

Um estudo publicado na revista científica *Frontiers in Nutrition* relaciona o consumo elevado de açúcares adicionados ao aumento do risco de ter pedras nos rins. A pesquisa, conduzida pelo urologista Shan Yin, pesquisador da Universidade Médica do Norte de Sichuan, na China, é a primeira a identificar essa relação, que pode ter implicações significativas na saúde pública.

Dados epidemiológicos de 28,3 mil adultos, coletados entre 2007 e 2018, na Pesquisa Nacional de Exame de Saúde e Nutrição (NHANES, na sigla em inglês) dos EUA, foram usados como base para o trabalho científico.

Os pesquisadores também coletaram informações dos participantes sobre pedras nos rins e estimaram a ingestão diária de açúcares adicionados, levando em conta o consumo mais recente de determinados alimentos e bebidas, a partir do que eles próprios relataram.

Os açúcares adicionados são aqueles usados na indústria e estão presentes em uma série de alimentos, especialmente nos ultraprocessados, como biscoitos, chocolates, refrigerantes, sucos e sorvetes.

Uma resolução da Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), em vigor desde outubro do ano passado, obriga fabricantes a informar no rótulo se o alimento possui alta quantidade de açúcares adicionados.

Os pesquisadores estabeleceram uma pontuação de índice de alimentação saudável para cada participante. Isso levou em conta frutas, vegetais e grãos integrais e também os alimentos potencialmente prejudiciais, como grãos refinados, sódio e gorduras saturadas.

Também foram ajustadas as chances de essas pessoas desenvolverem pedras nos rins, levando em conta sexo, idade, raça ou etnia, renda relativa, IMC (índice de massa corporal), a pontuação mencionada acima, tabagismo e histórico de diabetes.

Os resultados mostraram que os participantes com maior consumo de açúcares adicionados apresentaram uma maior prevalência de pedras nos rins.

A porcentagem de ingestão de energia proveniente de açúcares adicionados estava positivamente correlacionada com o desenvolvimento de cálculos renais.

Por exemplo, aqueles com consumo mais alto de açúcares adicionados tinham 39% mais chances de desenvolver pedras nos rins, enquanto aqueles que obtiveram mais de 25% de sua energia total a partir de açúcares adicionados tiveram 88% mais chances do que aqueles que obtiveram menos de 5% de sua energia total dessa fonte.

Shan Yin diz que são necessários mais estudos para responder a questões essenciais acerca do consumo de açúcares adicionados e pedras nos rins.

"Por exemplo, quais tipos de pedras nos rins estão mais associados ao consumo de açúcar adicionado? Quanto devemos reduzir nosso consumo de açúcares adicionados para diminuir o risco de formação de pedras nos rins? No entanto, nossas descobertas já oferecem informações valiosas aos tomadores de decisão."

No Brasil, estima-se que uma em cada dez pessoas sofra de cálculo renal, condição que afeta principalmente jovens de 25 a 30 anos, segundo a SBU (Sociedade Brasileira de Urologia).

Os sintomas incluem dor intensa, náusea, vômito, febre, calafrios e urina com sangue. Além disso, a longo prazo, essas condições podem levar a complicações graves, como rins inchados (hidronefrose), insuficiência renal e doença renal em estágio avançado.