

En la era de las redes sociales, especialmente de Instagram, las personas están cada vez más expuestas a los anuncios de dieta y ejercicio. Los entrenadores personales y los mejores modelos brindan consejos sobre cómo perder peso, y a veces venden paquetes mágicos de ejercicios y dietas que, en su opinión, pueden cambiar la forma de su cuerpo en unas pocas semanas.

Por otro lado, la obesidad y sus enfermedades consiguientes (hipertensión, enfermedades cardiovasculares, etc.) también están aumentando. Si bien estos son aparentemente dos aspectos contradictorios de nuestra era, ambos pueden tener consecuencias graves y desencadenar el riesgo de desarrollar una enfermedad renal.

*If you need to lose weight, we advise you to consult a dietitian. Although you might be losing weight slower, the results are likely to be permanent and, in the long run, give you more satisfactions on all levels. However, if you still wish to opt for a high-protein diet, make sure to first check your kidney function. This can be done by measuring your **blood creatinine** (to estimate how much blood is being filtered by the kidneys) and by a **urine sample** (to check whether there is protein in the urine).*

Always keep in mind that undertaking a balanced diet and practicing regular physical exercise is the key to a healthy, stable and permanent weight-loss. Trends and advertisements may attract you, but we all have different bodies and different needs, therefore a personalized diet planned by a dietitian specifically for you is what we highly recommend if you wish to lose weight.

Las dietas rápidas para perder peso, que son cada vez más populares entre las generaciones jóvenes, generalmente se basan en una ingesta alta de proteínas y una cantidad muy limitada de carbohidratos. Aunque hay algunas pruebas de que estas dietas conducen a una pérdida de peso rápida, aún no está claro si estos resultados son sostenibles a largo plazo. En otras palabras: puede aumentar de peso, cuando termina su dieta, tan rápido como lo perdió. Además, algunos estudios sugieren que la ingesta alta de proteínas puede provocar efectos secundarios a largo plazo, que afectan los riñones.

Aunque las dietas ricas en proteínas no se han estudiado ampliamente, una investigación en ratas ha demostrado que una mayor cantidad de proteínas en sus dietas parece afectar el flujo de sangre dentro de sus riñones, lo que lleva al daño renal con el tiempo. En los seres humanos, todavía no está claro si estas dietas pueden causar enfermedad renal en una persona sana. Sin embargo, los médicos e investigadores parecen confirmar que los pacientes con ERC deben evitar las dietas altas en proteínas. Cuando ingieres proteínas, tu cuerpo produce residuos de proteínas. Los riñones sanos tienen millones de nefronas que pueden filtrar estos desechos y eliminarlos de su cuerpo a través de la orina. Si sus riñones no están sanos, esta capacidad se reduce y los desechos de proteínas se acumulan en su sangre. El exceso de residuos de proteínas puede causar náuseas, debilidad, anorexia y cambios en el gusto.

Además, merece la pena recordar que las enfermedades renales son a menudo asesinos silenciosos y no presentan síntomas en etapas tempranas. Es posible que sufra de una forma de enfermedad renal sin ser consciente de ello, acelerando la interrupción de su enfermedad mediante una dieta desequilibrada. De hecho, **las personas con alto riesgo de enfermedad renal o aquellas con un solo riñón deben evitar la dieta alta en proteínas, y los pacientes con enfermedad renal más grave deben mantener una dieta baja en proteínas.**

Si necesita perder peso, le recomendamos que consulte a un dietista. Si bien es posible que pierda peso más lentamente, es probable que los resultados sean permanentes y, a la larga, le proporcionen más satisfacciones en todos los niveles. Sin embargo, si aún desea optar por una dieta alta en proteínas, asegúrese de revisar primero la función de sus riñones. Esto se puede hacer midiendo la **creatinina en su sangre** (para estimar la cantidad de sangre que filtran los riñones) y una **muestra de orina** (para verificar si hay proteínas en la orina).

Siempre tenga en cuenta que emprender una dieta balanceada y practicar ejercicio físico regularmente es la clave para una pérdida de peso saludable, estable y permanente. Las tendencias y los anuncios pueden atraerlo, pero todos tenemos diferentes cuerpos y diferentes necesidades, por lo tanto, una dieta personalizada planificada por un nutricionista específicamente para usted es lo que recomendamos encarecidamente si desea perder peso.

High-Protein Diets and Kidney Disease

In the era of social media, especially of Instagram, people are increasingly exposed to diet and fitness advertisements. Personal trainers and top models provide tips on how to lose weight, sometimes selling magical packages of workout + diets that can – in their opinion – change your body shape within a few weeks.

On the other hand, obesity and its consequent diseases (hypertension, cardiovascular diseases, etc.) are increasing as well. Although these are apparently two contradictory aspects of our era, they both may lead to serious consequences and trigger the risk of developing kidney disease.

Rapid weight-loss diets, which is increasingly popular among the young generations, are usually based on a high-protein intake and a very limited amount of carbohydrates. Although there is some evidence that these diets lead to a rapid weight loss, it is still unclear whether these results are sustainable in the longer-term. In other words: you may gain weight – when you end your diet – as fast as you lost it. Besides, some studies suggest that high-protein intake may lead to long-term side effects, affecting your kidneys.

Although high-protein diets have not been studied extensively, a research on rats has shown that an increased amount of protein in their diets seems to affect the blood flow within their kidneys, leading to renal damage over time. In humans, it is still unclear whether these diets can cause kidney disease in a healthy person. Yet, physicians and researchers seem to confirm that CKD patients should avoid high-protein diets. When you ingest protein, your body produces protein waste. Healthy kidneys have millions of nephrons that can filter this waste and remove it from your body through urine. If your kidneys are not healthy, this ability reduces, and protein waste builds up in your blood. The excess of protein waste can cause nausea, weakness, anorexia and taste changes.

*Furthermore, it bears reminding that kidney diseases are often silent killers and have no symptoms at early stages. You may be suffering from a form of kidney disease without being aware of it, accelerating the onset of your illness by undertaking an unbalanced diet. Indeed, **persons with high risk of kidney disease or those with only one kidney should avoid high protein diet, and patients with more severe kidney disease should maintain a low protein diet.***

Source / Fuente: <https://www.worldkidneyday.org/>