

Día Mundial del Riñón

Ignacio Hernández del Castillo

El Día Mundial del Riñón es una campaña mundial de concientización sobre la importancia de los riñones. Desde el 2006 se celebra el segundo jueves del mes de marzo con la finalidad de que cada vez más organizaciones, gubernamentales o no, apoyen la causa.

Este 2017 la campaña promueve la educación sobre las consecuencias negativas de la obesidad y su asociación con la enfermedad renal, destacando la importancia de un estilo de vida saludable y de las políticas sanitarias que hacen accesible una conducta preventiva.

La obesidad se define como “la acumulación excesiva de grasa corporal en detrimento de la salud”. En el 2014 había en todo el mundo más de 600 millones de personas adultas obesas.

La obesidad es un factor de riesgo significativo para el desarrollo de la enfermedad renal; aumenta la probabilidad de desarrollar los dos factores de riesgo más importantes para la ERC como son la hipertensión arterial y la diabetes; asimismo tiene un impacto directo en el desarrollo de la enfermedad renal misma, ya que en las personas obesas los riñones deben filtrar una mayor cantidad de sangre para alcanzar las demandas metabólicas de un mayor peso corporal. Afortunadamente, la obesidad se puede prevenir.

La información acerca de los riesgos que supone la obesidad y los beneficios de un estilo de vida saludable, incluyendo una nutrición adecuada y la actividad física, pueden contribuir en la prevención de la obesidad y enfermedad renal.

La relación entre la enfermedad renal y la obesidad

La probabilidad de que se desarrolle la enfermedad renal en la población obesa, incluyendo a quienes sufren de diabetes e hipertensión, es mayor que en la población general. En 10 años, la obesidad afectará al 18% de los hombres y al 21% de las mujeres en todo el mundo. En la población general, la obesidad aumenta la mortalidad y contribuye al desarrollo de otras enfermedades como enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia, apnea obstructiva del sueño, hígado graso, enfermedades vesiculares, osteoartritis, varios tipos de cáncer, varias enfermedades mentales y una baja calidad de vida. La evidencia muestra también que la obesidad es un importante factor de riesgo para el desarrollo de la ERC y para la ERC terminal; tanto de modo indirecto por consecuencia del aumento de la diabetes, la hipertensión y de las enfermedades cardiovasculares como directamente a partir del incremento de la carga de trabajo del riñón.

Por ello, al reducir la obesidad se podría revertir o retrasar la progresión de la enfermedad renal crónica.