
Dieta y Litiasis Renal

Litiasis renal también se le conoce como cálculos o piedras en los riñones. Afecta principalmente a personas entre 30-60 años y tiene una mayor incidencia en hombres. La formación de cálculos renales se debe a varios factores, entre ellos:

1. Aumento de la concentración de solutos en la orina, como calcio, ácido úrico o cistina.
2. Alteraciones en la orina, como por ejemplo: cambios en el pH, presencia de cuerpos extraños, modificación de sustancias protectoras, entre otros.

Las personas pueden sufrir de litiasis renal debido a malos hábitos alimentarios, excesivo consumo de alcohol, suplementos de calcio, bicarbonato de sodio y/o proteínas. Las piedras formadas de calcio son las más comunes. Las personas con este problema retienen el calcio en los riñones en vez de eliminarlo por la orina, induciendo la formación de una piedra.

Otras causas pueden ser las infecciones, algunas enfermedades (hipertiroidismo, hiperparatiroidismo primario, tumores malignos, etc.) o ciertos medicamentos. La eliminación de ciertos alimentos que se mencionan más abajo puede ayudarle a prevenir o tratar los cálculos renales.

