

Sabias que a doença renal afeta 10% das pessoas em todo o mundo?



Que pode evoluir de forma silenciosa, quase sem apresentar sintomas, durante anos?



Na idade pediátrica começa a promoção da saúde renal e a prevenção da doença renal.



Podes evitar este problema, sabias? Por isso partilhamos contigo as **8 REGRAS DE OURO** para a saúde dos teus Rins:



Manter-se em forma e ativo



Manter um peso saudável



Beber 1 a 1.5 L de água por dia



Comer 5 a 6 porções de frutas e vegetais por dia. Evitar alimentos processados – enlatados, empacotados e enfrascados



Reduzir o consumo de sal



Não fumar, não consumir outras drogas



Medir a pressão arterial



Verificar o açúcar no sangue

Cumprir as 8 regras de ouro é muito simples e fácil!

Mantém hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis, como a atividade física regular, para teres um peso saudável.



Sabias que:

Existem 600 milhões de pessoas obesas em todo o mundo e a OMS prevê que existam em 2020 cerca de 20 milhões de crianças e adolescentes obesos?



E que a obesidade pode ser uma causa de doença renal já nas crianças e adolescentes?



Pois é!

A obesidade contribui para o aparecimento de diabetes, hipertensão arterial, litíase renal e doença cardiovascular, as principais causas de doença renal nos adultos.

Hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis como a atividade física regular podem ajudar a controlar a obesidade e a prevenir a doença renal.