

CÁLCULOS RENALES

En la nefrolitiasis o formación de cálculos renales (*pedras en el riñón*) los especialistas usualmente recomiendan a los pacientes ciertas pautas de alimentación adecuadas, más basadas en el sentido común que en la evidencia experimental. En la revista *Journal of American Society of Nephrology* una investigación dirigida por el Dr. Eric N. Taylor de la Harvard Medical School de Boston, basándose en los datos derivados del conocido como estudio DASH (**D**ietary **A**pproaches to **S**top **H**ypertension) realizado entre 1997 y 2009, ha llegado a la conclusión que la dieta DASH para luchar contra la hipertensión también es capaz de reducir en más de un 45% los riesgos de desarrollar cálculos renales en comparación con una población control. La dieta DASH se basa en el consumo elevado de frutas, vegetales, legumbres, nueces, de cereales y de productos lácteos de bajo contenido graso así como la reducción en la ingesta de sal, bebidas azucaradas y de carnes rojas y procesadas (hamburguesas, perros calientes, etc.)