

✉ C. Pomarón

Dietética en los síndromes de Riñón y Vejiga

Dietetics in Kidney and Bladder syndromes

Resumen

El sistema Riñón-Vejiga repercute sobre el *Jing* (esencia) base fundamental para el buen funcionamiento y mantenimiento de todos los procesos fisiológicos de los órganos. El estrés, las emociones, el exceso sexual y la cronicidad de todas las enfermedades mermarán el *Jing* afectando al sistema. Las normas dietéticas básicas y los cuidados dietéticos, tanto restrictivos como coadyuvantes, complementarán para restablecer una óptima funcionalidad del sistema Riñón-Vejiga.

Palabras clave

Síndromes de Insuficiencia de Riñón y Vejiga, debilidad, convalecencia, vejez, alimentos con tropismo sobre Riñón-Vejiga

Introducción

Si conocemos la importancia de los cuidados dietéticos en nuestros pacientes, podremos asegurar un buen restablecimiento de sus enfermedades y conseguir la fortaleza deseada para conseguir una vida con salud. Al comprender la importancia de la función fisiológica del sistema Riñón-Vejiga y de la Esencia (*Jing*), se entiende que ambas son la piedra angular sobre la que se apoyan todos los órganos y vísceras del organismo. El mantenimiento —a través de la dietética— de la funcionalidad del sistema Riñón-Vejiga (tabla 1) y de la Esencia conseguirá la longevidad deseada de nuestros pacientes, que es a lo que aspira nuestra medicina.

Repasando fisiología

La función principal del Riñón es la de almacenar la Esencia y controlar el nacimiento, el crecimiento y la reproducción. Como no se puede tener nunca un Exceso de Esencia de Riñón —sino sólo una insuficiencia—, en Medicina China se dice que el Riñón no presenta síndromes de tipo Exceso, sino únicamente síndromes de tipo Insuficiencia. Existe sin embargo una excepción, puesto que el Calor-Humedad agudo puede afectar a la Vejiga y al Riñón. Por contra, todas las patologías crónicas son de tipo Insuficiencia, o bien una combinación de Insuficiencia y Exceso.

Abstract

The Kidney-Bladder system affects the *Jing* (essence), the fundamental basis for correct functioning and maintenance of the physiological processes of the organs. Stress, emotions, sexual excess and disease chronicity will alter the *Jing*, affecting the system. Basic dietary norms and care, both restrictive and coadjuvant, will help to reestablish optimal functioning of the Kidney-Bladder system.

Key words

Kidney and Bladder Syndromes, debility, convalescence, old age, foods with tropism to the Kidney-Bladder

El *Yin* de Riñón representa la Esencia y los líquidos del Riñón. El *Yang* de Riñón es la fuerza motriz necesaria para todos los procesos fisiológicos y es la fuente de toda transformación y de todo movimiento. El *Yin* de Riñón es el fundamento material del *Yang* de Riñón y el *Yang* de Riñón es la manifestación exterior del *Yin* de Riñón.

El Riñón es llamado “la Raíz del Cielo Anterior” porque almacena la esencia. El Riñón está casi siempre implicado en las patologías crónicas. El Riñón es también la Raíz de todos los órganos, pues el *Yin* de Riñón es la base del *Yin* de Hígado y de Corazón, mientras que el *Yang* de Riñón es la base del *Yang* de Bazo y de Pulmón. Así pues, la mayor parte de las patologías crónicas se traducirán también por un desequilibrio del Riñón, ya sea una insuficiencia de *Yin* de Riñón o una insuficiencia de *Yang* de Riñón.

Etiología y el tratamiento dietético de los síndromes más frecuentes del Riñón y de la Vejiga

Insuficiencia de *Yin* de Riñón

Causas

Enfermedades crónicas, actividad sexual excesiva, hemorragias y pérdida de líquidos orgánicos, consumo abusivo de alimentos de naturaleza caliente que secan y consumen

TABLA 1 Alimentos con tropismo sobre Riñón-Vejiga

Naturaleza	Fría	Fresca	Neutra	Templada	Caliente
Vegetales	Alga <i>kelp</i> o <i>kombu</i>	Espárrago	Batata	Cebolla	Ajo
	Alga <i>nori</i>	Colinabo	Calabaza	Cebollino	
	Alga sargazo	Pepino	Col	Fenogreco	
	Apio	Rábano	Judía verde	Hinojo	
	Col china		Ñame	Perejil	
	Llantén		Tupinambo	Puerro	
	Verdolaga		Zanahoria		
	Leguminosas		Soja verde	Azukis	
			Lentejas		
			Soja negra		
Cereales		Cebada	Maíz		Trigo sarraceno
		Lágrimas de Job	Mijo		
		Germen de trigo			
		Trigo			
Semillas			Goji (bayas)	Castaña	
			Loto	Nuez	
			Nenúfar	Pistachos	
			Pipas de girasol		
			Sésamo negro		
Frutas	Carambola	Arándano	Uva negra	Cereza	
	Kiwi	Frambuesa	Círcula	Granada	
	Limón	Fresa		Hueso de Lichi	
	Sandía	Naranja		Lichi	
				Pomelo	
Productos animales	Cangrejo de río	Caracol	Alce	Cabra	
	Caviar	Cerdo	Corzo	Ciervo	
	Sesos de cerdo		Jabalí	Cordero/Ternasco	
			Reno	Venado	
			Riñón de Ternera	Cuerno de ciervo	
			Riñón de cerdo	Hígado de pollo	
			Vejiga de cerdo	Jamón de cerdo	
			Paloma	Leche de cabra	
			Pato	Riñón de cordero	
			Huevo (cocido)	Faisán	
			Yema de huevo	Pollo	
			Nidos de Golondrina	Anguila	
			Atún	Camarón/Gamba	
			Calamar	Langosta	
			Caracola de mar	Mejillón	
		Carpa	Salmón		
		Langosta			
		Lubina			

TABLA 1 Alimentos con tropismo sobre Riñón-Vejiga (continuación)

Naturaleza	Fría	Fresca	Neutra	Templada	Caliente
			Oreja de mar		
			Ostra		
			Pulpo		
			Rana		
			Sardina		
			Sepia		
			Trucha		
Miscelánea	Sal	Alga	Agua mineral	Aceite de Nuez	Canela
	Salsa de soja	Té	Escaramujo	Alcaravea	Clavo
	Verbena		Estigmas de Maíz	Anís	Hinojo
			Miso	Anís estrellado	Pimienta negra
			Semilla de Loto	Basílico	Pimienta de Sichuan
				Café	
				Cardamomo	
				Comino	
				Eneldo	
				Ginseng	
				Perejil	
				Romero	

el Yin, sentimientos que producen heridas internas y consumen el Yin de Riñón son algunas de las causas de la insuficiencia de Yin de Riñón.

Tratamiento dietético

Mijo, cebada, tofu, judía verde, frijol, soja, judía mungo y sus brotes, alubias, kuzu, sandía, melón, uva, mora, mora, arándano, castaña de agua, germen de trigo, patata, algas marinas, espirulina, chlorella, sésamo negro, sardina, cangrejo, almeja, carne de tortuga, huevos, cerdo y queso. Se deben evitar los alimentos de naturaleza caliente como café, cordero, canela, clavo, jengibre y otras especias calientes, así como el alcohol, el tabaco y comer en exceso.

Qi de Riñón no firme

Causas

La actividad sexual excesiva es la causa más importante y más frecuente de este síndrome. Y, en la mujer, los embarazos numerosos y seguidos entre sí pueden producir también este síndrome, así como las enfermedades crónicas que lesionan al Qi de Riñón. Así, el Riñón no puede consolidar y controlar la esencia (Jing).

Tratamiento dietético

Legumbres y cereales: trigo, apio, coles, frijol, perejil, puerro, sésamo. Productos animales: pollo, hígado de pollo, yema de huevo, paloma, huevo de paloma, ternasco, riñón de ternasco, leche de cabra, cerdo, riñón de cerdo, riñón de

ternera, gambas, mejillón seco, rana, cuernos de ciervo. Frutas: cereza, castaña, nuez, uva. Condimentos y tisanas: anís, badiana, fenogreco, semillas de loto.

Insuficiencia de Jing de Riñón

Causas

Debilidad de origen congénito, causas relacionadas con el Cielo Anterior, o un problema nutricional relacionado con el Cielo Posterior, fatiga excesiva y enfermedad crónica.

Tratamiento dietético

Además de las nueces y el fenogreco, productos animales como riñón de ternera o cordero, carne de pollo, mejillón seco, leche de cabra, queso, nido de golondrina.

Insuficiencia de Yang de Riñón

Causas

Este síndrome es debido frecuentemente a la insuficiencia fisiológica por envejecimiento. Este agotamiento del Riñón también es causado por una enfermedad crónica o exceso de actividad sexual que daña el Yang del Riñón.

Tratamiento dietético

Alimentos y especias que calientan el Riñón Yang como el clavo, las semillas de fenogreco, semillas de hinojo, semillas de anís, badiana, pimienta negra, jengibre (pre-

ferentemente seco), canela en rama, lichi, nueces, frijol, toda la familia de la cebolla (ajos, cebollas, cebollino, cebolletas, chalotas, puerro, etc.), quinoa, nido de golondrina, pollo, cordero, camarón, trucha y salmón. Además, en farmacopea china se usa específicamente cuerno de ciervo joven para tonificar el *Yang* de Riñón. Se deben evitar los alimentos fríos y las frutas, los alimentos crudos, el consumo excesivo de sal y se pueden consumir algas con cautela.

Calor-Humedad en la Vejiga

Causas

Este síndrome puede ser de origen externo o secundario a acúmulo de Humedad y Calor en la Vejiga. La producción de Humedad-Calor puede ser de origen interno, debida a una dieta muy rica en grasas o muy abundante.

Tratamiento dietético para la disuria

Legumbres y cereales: trigo, lechuga, granos de soja, acedera, verdolaga, cebada, rábano, ruibarbo, rizoma de loto, ruda, sorgo. Frutas: papaya, piel de mandarina, uva. Tisanas: badiana, estigmas de maíz, granos de loto, verbena. Productos animales: caracoles, mejillón, riñón de cordero, pulmón de cerdo.

Algunas recetas dietéticas para nuestros pacientes

Recetas dietéticas preventivas para tonificar el Riñón en invierno

Cocido del octavo día (diciembre)

- **Ingredientes:** 50 g de judías blancas (frijol), 50 g de guisantes, 50 g de azukis, 50 g de soja, 25 g de semillas de loto, 25 g de nueces peladas, 50 g de castañas peladas, 25 g de cacahuets pelados, 25 g de pipas de girasol peladas, 25 g de jujubas, 25 g de pasas de uva seca, 50 g de arroz, 50 g de sorgo, 50 g de arroz, 50 g de maíz, 50 g de mijo y 30 g de maltosa o miel (facultativo).
- **Preparación:** poner los azukis, las judías blancas (frijoles), la soja, los guisantes, las semillas de loto y los cacahuets en una gran cacerola con 2,5 l de agua. Llevarlo a ebullición, disminuir el fuego y continuar la cocción a fuego medio. Adjuntar en la cacerola las castañas, las nueces, las pipas, las jujubas y las pasas secas. Adjuntar los cereales cuando los demás ingredientes estén casi cocidos (examinar la soja: en ese momento debe estar bien cocida, teniendo el corazón de la soja dura), llevar a ebullición y continuar la cocción a fuego suave hasta que todo esté bien cocido (aproximadamente 1,5 h). Al final adjuntar la maltosa o la miel y servir.
- **Valor dietético:** la mezcla de cereales, legumbres, frutos secos y semillas es un excelente tónico del Qi y de la Sangre. Armoniza el Bazo y el Estómago, nutre el Hígado y el Riñón sin estancarlos.

- **Comentario:** en el budismo, el 8 de diciembre está considerado como el día del nirvana de Buda. Según ciertas fuentes, Buda comió este cocimiento antes de su nirvana. Tradicionalmente se come este plato este día.

Arroz hervido con frijol negro, jujuba y longan

- **Ingredientes:** 150g de arroz, 100 g de frijol negro, 60 g de jujuba, 50 g de longan.
- **Preparación:** poner todos los ingredientes en una cacerola con 1 l de agua; llevarlo a ebullición, disminuir el fuego y continuar la cocción a fuego suave hasta que esté todo bien cocido.
- **Valor dietético:** este plato se consume muy frecuentemente en invierno. Los frijoles negros son neutros y dulces, tienen tropismo sobre el canal de Bazo, Riñón y Pulmón, tonifican el Hígado y el Riñón, refuerzan los ligamentos y los huesos y fortalecen el Bazo. Las jujubas son templadas y dulces, tienen tropismo sobre los canales de Bazo y Estómago, tonifican el Bazo, armonizan el Estómago y favorecen el Qi.
- **Comentario:** esta mezcla tonifica y favorece el Qi y la Sangre y enriquece y nutre el Hígado y el Riñón. Está aconsejado su uso cotidiano en las personas ancianas con insuficiencia de Riñón.

Arroz con ternasco y sésamo negro

- **Ingredientes:** 150 g de arroz, 300 g de carne de cordero, 20 g de sésamo negro, 10 g de cebolla tierna, 10 g de jengibre, un poco de salsa de soja.
- **Preparación:** cortar la carne de cordero en trozos muy finos y marinarlos con la salsa de soja 30 min antes de cocinarlos. Poner el arroz, la cebolla y el jengibre en una cacerola con 1 l de agua fría; llevarlo a ebullición; adjuntar los trozos de carne marinados y el sésamo; disminuir el fuego y seguir la cocción hasta que el arroz esté bien cocido.
- **Valor dietético:** la carne de cordero es templada y dulce, tiene tropismo sobre los canales del Bazo y el Riñón, favorece al Qi y calienta el *Jiao* medio e inferior; el sésamo negro es neutro y dulce, tiene tropismo sobre los canales del Riñón y los tonifica.
- **Comentario:** este plato favorece el Qi y la Sangre y calienta el cuerpo.

Perlas de arroz glutinoso con carne picada de cerdo

- **Ingredientes:** 250 g de carne picada de cerdo, 250 g de arroz glutinoso, 2 huevos, sal, salsa de soja, vino de cocinar, cebolla tierna finamente cortada, jengibre finamente cortado, aceite de sésamo y pimienta.

- **Preparación:** poner en remojo el arroz glutinoso en agua tibia en un recipiente cubierto 3 h antes de la preparación. Escurrir bien el arroz hinchado y almacenarlo en un gran plato plano. Poner la carne picada con todos los demás ingredientes y mezclarlos armoniosamente. Formar pequeñas albóndigas con la masa de la carne de 2 cm de diámetro y rodarlas en el arroz glutinoso hasta que estén cubiertas totalmente de arroz, como si tuvieran una capa de arroz. Hacer cocer las bolas resultantes en una olla al vapor durante 20 min.
- **Valor dietético:** el arroz glutinoso es templado y dulce, tiene tropismo sobre los canales del Bazo y el Estómago y el Pulmón, tonifica el Centro, favorece al Qi y calienta el Estómago; la carne de cerdo es neutra, dulce y salada, tiene tropismo sobre los canales del Bazo, el Estómago y el Riñón, fortalece el bazo y nutre al Riñón. Las "perlas" preparadas de esta manera refuerzan el Jiao Medio e Inferior.
- **Comentario:** este plato es nutritivo sin ser graso ni indigesto. Tiene un bonito aspecto y un gusto delicioso. En muchas provincias del sur de la china, es uno de los platos principales en la mesa de la fiesta de primavera o cambio de año chino.

Diarrea por insuficiencia de Yang de Bazo y Riñón

Síntomas

Diarrea crónica, sobretudo diarrea matinal (llamada diarrea del alba o de la mañana; con dolor abdominal y borborismos intestinales seguidos de diarrea y desaparición de todos los síntomas después de la diarrea), *friolerismo*, miembros fríos, curvatura y debilidad lumbar y de rodillas, lengua pálida con saburra blanca, pulso profundo y fino.

Receta dietética

Riñones de cerdo (ternasco o ternera) salteados a la nuez moscada

- **Ingredientes:** 2 riñones, nuez moscada en polvo, pimienta de Sichuan en polvo, 10 piezas de anís estrellado, sal, vino joven para cocinar.
- **Preparación:** cortar los riñones en trozos de 2 cm; cocinar el anís estrellado en agua durante 30 min y dejar que se cuezan los trozos de riñón en esta agua; calentar el wok con un poco de aceite, aromatizar dicho aceite con unos granos de pimienta de Sichuan, quitarlos en el momento que estén tostados, y saltear en ese aceite los trozos de riñón con el polvo de nuez moscada y la sal; mezclar bien, apagar enseñada el fuego y servir.
- **Función:** calienta el Riñón, refuerza el Yang, tonifica el bazo y para la diarrea.
- **Comentario:** esta popular receta es eficaz para tratar la diarrea matinal.

Estreñimiento por insuficiencia de Qi

Síntomas

Evacuación difícil de heces a pesar del deseo y el esfuerzo, sudoración y falta de fuerza a causa del esfuerzo, tez pálida, aspecto fatigado y débil, voz débil, lengua pálida y tierna, saburra blanca, pulso débil.

Recetas dietéticas

Pastel de sésamo y de crema de castañas

- **Ingredientes:** 5 g de sésamo, 50 g de harina de castañas, 50 g de harina de maíz, azúcar moreno.
- **Preparación:** machacar las semillas de sésamo negro y dejarlo en polvo, mezclar la harina de castañas y la de maíz con las semillas de sésamo machacadas y un poco de azúcar moreno, hacer una pasta con un poco de agua y cocer al vapor.
- **Función:** tonificar y favorecer el Bazo y el Riñón, humedecer el intestino, liberar las heces.
- **Comentario:** las castañas son dulces y templadas, tonifican el Bazo y favorecen el Riñón; las semillas de sésamo negro son dulces y neutras, humedecen los intestinos y liberan las heces; el maíz es dulce y neutro, tonifica el Centro y fortalece el Estómago. Es un delicioso postre dietético que tonifica el Qi de Bazo y el Riñón y trata el estreñimiento por insuficiencia de Qi de Bazo y Riñón.

Bebida de ginseng y sésamo negro con miel

- **Ingredientes:** 5-10 g de ginseng, 15 g de sésamo negro, miel.
- **Preparación:** machacar el sésamo negro; hacer cocer el ginseng en 200 ml de agua durante 1 h a fuego suave hasta obtener 80 ml de decocción; mezclar la decocción de ginseng, las semillas de sésamo machacadas y la miel, llevar a ebullición y beber la bebida caliente.
- **Función:** favorecer el Qi, humedecer el intestino, tonificar y nutrir el Hígado y el Riñón.
- **Comentario:** el ginseng tonifica fuertemente el Qi Original, tonifica el Bazo y favorece el Pulmón; el sésamo negro tonifica y nutre el Hígado y el Riñón, humidifica la sequedad y lubrica el intestino; la miel nutre y armoniza el Centro y humedece el Pulmón. Este plato conviene particularmente en el estreñimiento por insuficiencia de Qi acompañado de vértigos, mareos, encanecimiento precoz de cabellos, curvatura y debilidad lumbar y de rodillas.

Estreñimiento por insuficiencia de Yang de Riñón

Síntomas

Evacuación difícil de heces, micción clara y larga, tez pálida, frialdad en las 4 extremidades, deseo de calor y miedo al frío, dolor con frialdad en el abdomen, eventualmente frío y pesadez lumbar y/o en la espalda, lengua pálida, saburra blanca y húmeda, pulso profundo y retardado.

Receta dietética**Arroz con nueces**

- **Ingredientes:** 15 g de nueces, 100 g de arroz.
- **Preparación:** machacar las nueces; cocer el arroz y adjuntar las nueces machacadas a mitad de la cocción del arroz. Tomar la mezcla caliente.
- **Función:** calentar el *Yang*, liberar las heces.
- **Comentario:** las nueces son dulces y templadas, tonifican el Riñón, calientan el Pulmón y humedecen el intestino; el arroz es dulce y neutro, tonifica el Centro y armoniza el Estómago.

Cefalea por Insuficiencia de Riñón**Síntomas**

Cefalea con sensación de vacío en la cabeza, frecuentemente acompañada de vértigos, zumbidos en los oídos, curvatura y debilidad lumbar y de rodillas, espermatorea, leucorrea, lengua pálida, saburra fina, pulso profundo y fino, sin fuerza.

Receta dietética**Arroz con cordero y bayas de Goji**

- **Ingredientes:** 20 g de bayas de Goji, 60 g de carne de cordero, 1 riñón de cordero, 60-100 g de arroz, 2 cebollas tiernas, sal, aceite de sésamo.
- **Preparación:** cortar la carne y el riñón de cordero en trozos pequeños y blanquearlos; cocer el arroz con la carne de cordero y el riñón de cordero, las bayas de Goji y las cebollas tiernas, y adjuntar la sal y el aceite de sésamo cuando la cocción este lista.
- **Función:** calentar el *Yang* de Riñón, favorecer la Esencia (*Jing*) y la Sangre, tonificar el *Qi* y la Sangre.

- **Comentario:** es una receta muy antigua de la corte imperial de la dinastía Yuan. En esta receta, las bayas de Goji tonifican el Riñón, favorecen la Esencia, nutren el Hígado y aclaran los ojos; el riñón de cordero calienta el *Yang* de Riñón, tonifica el *Qi* de Riñón y favorece la médula; la carne de cordero calienta y nutre el *Qi* y la Sangre, favorece el Riñón y tonifica la Insuficiencia.

Referencias bibliográficas recomendadas

- Bing O, Zhen G. Traditional Chinese medicine treatment and dietetic restraint for common diseases. Shandong: Shandong Science and Technology Press; 1995.
- Eyssalet JM, Guillaume G, Chieu M. Diététique énergétique et médecine chinoise. París: Editions Désiris; 2005.
- Fu Y. Chinese-English manual of common-used in traditional Chinese medicine. Guangzhou: Guangzhou College of Traditional Chinese Medicine; 1992.
- González R, Jianhua Y. Medicina tradicional china. México: Editorial Grijalbo; 1996.
- Guerin P. Dietoterapia energética. Madrid: Miraguano Ediciones; 2000.
- Guo Hua L. Dietoterapia: la ciencia china de la cura por los alimentos. Barcelona: Plaza y Janes; 1999.
- Hempen CH. Materia médica en medicina china. Barcelona: Elsevier-Masson; 2010.
- Jilin L. Chinese dietary therapy. Edinburgh: Churchill Livingstone; 1995.
- Jinglun H. Medicated diet of traditional Chinese medicine. Beijing: Beijing Science and Technology Press; 1994.
- Jun C, Sterckx P. Diététique des quatre saisons. Médecine Chinoise. Morges: Presses Universitaires Guang Ming; 2002.
- Junying G, Wenquan H, Tianchi R, Xiufeng M. Medicinal herbs. Beijing: New World Press; 1997.
- Junying G. Materia médica china. Beijing: Ediciones en Lenguas Extranjeras; 1999.
- Kunkel C. La dieta china de los elementos. Madrid: Edaf; 1998.
- Labigne C. La diététique chinoise. París: Editions du Dauphin; 2007.
- Leggett D. Helping ourselves: a guide to traditional Chinese food energetics. London: Meridian Press; 1995.
- Maciocia G. Los fundamentos de la medicina china. Cascais: Aneid Press; 2001.
- Muying Z. Chinese diet therapy. Beijing: China Esperanto Press; 1996.
- Pitchford P. Healing with whole foods: Asian traditions and modern nutrition. Berkeley: North Atlantic Books; 2002.
- Reid DP. Chinese herbal medicine. Hong Kong: CFW Publications; 1987.
- Sionneau P, Chapellet J. Ces aliments qui nous soignent. París: Guy Tredaniel Editeur; 2005.
- Sionneau P, Zagorski R. La diététique du Tao. París: Guy Tredaniel Editeur; 2001.