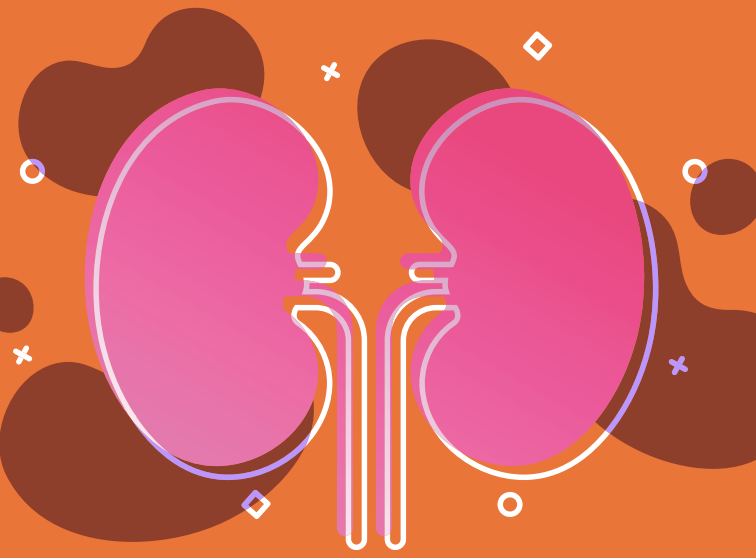
USLUmbria1



PREVENZIONE
delle
MALATTIE RENALI
MISSIONE POSSIBILE

7 SUGGERIMENTI PER PREVENIRE LE MALATTIE RENALI

1) Mantenere un peso corporeo accettabile attraverso uno **stile di vita attivo** che aiuta anche a controllare la pressione arteriosa. Ecco alcuni semplici consigli:
- **fare le scale a piedi**, invece di prendere l'ascensore;
- occuparsi del **giardino** o dell'**orto**;
- andare a **fare la spesa a piedi** invece che con la macchina;
- parcheggiare a qualche centinaio di metri dal posto di lavoro;
- fare **passeggiate** di almeno 20 minuti al giorno;
- praticare, quando possibile, una **regolare attività fisica**.

2) Privilegiare una **dieta a base di cibi vegetali**, come la dieta mediterranea, aiuta a mantenere nei valori normali la pressione del sangue, inoltre riduce l'acidità dell'urina con un conseguente minor carico di lavoro per il rene. Anche qui alcune semplici regole possono essere facilmente adottate:
- **Mangiare frutta e verdura** in abbondanza, sono alimenti che hanno poche calorie e tante vitamine antiossidanti per aiutare a "rimanere giovani dentro".
- Consumare ad ogni pasto **cereali** come pasta, riso, farina di mais, pane, biscotti - sia comuni che integrali. Cucinare la pasta in modo semplice, con sughi di verdure (al pomodoro, con piselli, con carciofi,..)
- Scegliere il pane e i prodotti da forno tra quelli **meno conditi**, ad esempio: pane senza sale e senza olio, biscotti secchi, dolci con pochi grassi come il ciambellone e la torta di mele.

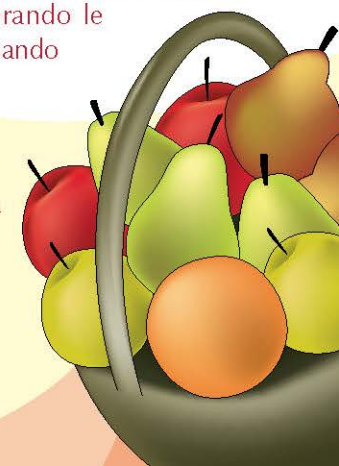
3) **Limitare** il consumo di cibi salati e di sale aggiunto agli alimenti usando spezie ed erbe aromatiche per insaporire i piatti e ridurre così l'apporto di sale.

4) Consumare almeno 2 volte la settimana **legumi** (ceci, fagioli, fave, lenticchie, lupini, piselli, soia) come fonte di proteine. Minestre di legumi o legumi conditi con olio extravergine di oliva e accompagnati da pane sono un ottimo "piatto unico", ricco di sali minerali (ferro e calcio) e di vitamine.
Ricordiamoci che frutta e verdura, cereali e legumi **non contengono colesterolo**, inoltre apportano **molta fibra**, importante per la normale funzionalità dell'intestino e per regolare l'assorbimento degli zuccheri e dei grassi.

5) Consumare gli alimenti di origine animale come carne, affettati, uova, formaggi e latticini, pesce... più **come "condimento"** che come "secondo piatto".
Ottimi esempi possono essere la pizza alla mozzarella, la pasta all'uovo, la pasta condita col pesce, le verdure ripiene, gli sformati,...
Ci può aiutare anche:
- Scegliere carni e affettati dove sia possibile **eliminare i grassi visibili**.
- Consumare **pesce con regolarità**, almeno 2-3 volte la settimana.
- Preferire il **latte parzialmente scremato**.
- Limitare il consumo di formaggio o latticini a 2 volte la settimana.

6) Preferire per i condimenti e le cotture l'**olio extravergine di oliva**, moderando le quantità e aggiungendolo, quando possibile, a crudo.

7) **Non fumare!**



Ricordiamo che è buona abitudine **bere in abbondanza**: sono consigliati circa **2 litri di acqua al giorno** limitando invece tutte le bevande zuccherate e gli alcolici.

CHE COSA È L'INSUFFICIENZA RENALE?

Alcune malattie che colpiscono i reni sono **acute** e molto **aggressive**, ma se curate subito, possono risolversi del tutto. La maggior parte delle malattie renali (chiamate **nefropatie**) sono invece **croniche**, lente, senza particolari sintomi o dolori. All'inizio, se un nefrone si ammala, gli altri tendono a lavorare anche per lui. Ma a lungo andare i nefroni si affaticano e invecchiano precocemente. La progressiva riduzione della funzione renale porta all'accumulo delle sostanze di rifiuto nel sangue fino ad arrivare ad una vera e propria **intossicazione** chiamata **uremia**.
Per questo è fondamentale fare una **diagnosi precoce** per poter intervenire tempestivamente sulle cause.

COMUNI CAUSE DI DANNO RENALE

Le più comuni cause di danno renale sono il **diabete** e l'**ipertensione arteriosa**. Anche se più raramente l'abuso cronico di analgesici (FANS), o l'uso di sostanze tossiche (come ad esempio le droghe) possono causare un'insufficienza renale.

I SEGNI DI INSUFFICIENZA RENALE

Con gli **esami del sangue** e delle **urine** si possono rilevare dei segni premonitori di malattia renale o la presenza di insufficienza renale. Utile è anche la **misurazione della pressione arteriosa** e talvolta l'esecuzione della ecografia renale.
In ogni caso il **Medico di Medicina Generale** è l'interlocutore giusto se si hanno dei dubbi e per decidere il da fare.

RIMEDI E CURE

1) Per fermare o almeno rallentare la progressione della malattia renale occorre in primo luogo **controllare la pressione del sangue**. Se la pressione è alta il rene lavora sotto sforzo: per non stancarlo è bene che la pressione sia il più possibile normale.

2) Per fermare o almeno rallentare la progressione della malattia renale in caso di diabete è fondamentale **tenere sotto controllo la glicemia.**

3) Per fermare o almeno rallentare la progressione della malattia renale occorre seguire una **dieta con poche proteine** che ottiene i seguenti scopi:
   - evita che troppe sostanze di rifiuto, come l'azoto, si accumulino nel sangue;
   - mette a riposo i nefroni e permette al rene di vivere più a lungo.

CHE COSA SONO I RENI E QUAL È LA LORO FUNZIONE

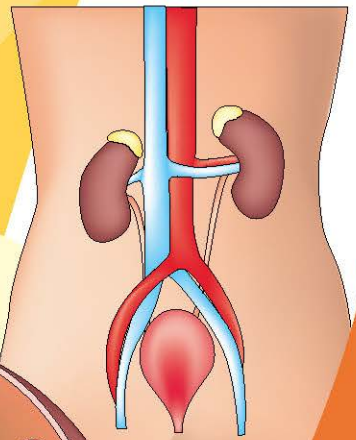
I **reni sono due**, hanno la forma di un fagiolo ed ognuno è grosso come una mano stretta a pugno.
I reni sono gli **spazzini del nostro organismo**: provvedono ad eliminare le sostanze di rifiuto prodotte dal metabolismo del cibo che mangiamo (ad esempio: la creatinina, l'azoto, il sodio, il potassio, il cloro l'acido urico, gli acidi e gli alcali...).

Ma sono spazzini **intelligenti** e mantengono nel nostro corpo il **giusto equilibrio** tra le varie sostanze che introduciamo; prendiamo ad esempio l'acqua: se beviamo troppo il rene elimina solo gli eccessi; se beviamo troppo poco il rene riduce la produzione di urina.

I reni hanno un ruolo molto importante anche nella **eliminazione dei farmaci e dei veleni**.

Infine, ricordiamo che **fabbricano ormoni** come l'**eritropoietina**, che regola la quantità dei globuli rossi; la **renina**, che contribuisce a regolare la pressione del sangue; hanno un ruolo importante nel **metabolismo** del calcio, del fosforo e della vitamina D, indispensabile allo sviluppo delle ossa.

Le unità funzionali che compongono i reni si chiamano **nefroni** e sono circa 2 milioni.
Ogni nefrone è formato dal **glomerulo**, che filtra il sangue, ma non è in grado di riconoscere le sostanze da eliminare e quelle da mantenere, e dal **tubulo** dove invece le sostanze buone vengono riassorbite. L'**urina** che si forma viene raccolta nei **calici** e poi passa nella **vescica** per essere eliminata.
Ogni nefrone lavora "a ciclo continuo" **filtrando e pulendo tutto il nostro sangue**.



Siamo in presenza di un **aumento delle malattie renali** e le uniche armi che abbiamo a disposizione per arrestare, o almeno rallentare, l'evoluzione di queste malattie a carattere cronico sono la **prevenzione** e il **trattamento precoce**.
Scopo di questo opuscolo, rivolto alle persone sane, è quello di dare alcuni **consigli** per modificare gli **stili di vita** e ridurre il **rischio** di sviluppare una malattia renale.
In caso di **dubbi** o di necessità di **approfondimenti** il Medico di Medicina Generale è il più qualificato interlocutore.

USLUmbria1

A CURA DI:

Dr. Antonio Selvi
Direttore del Servizio Aziendale di Nefrologia e Dialisi

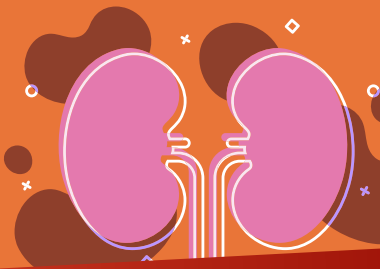
Dr.ssa Franca Pasticci
Dietista del Servizio Aziendale di Nefrologia e Dialisi

SI RINGRAZIA:

Dr. Fabrizio Germini
Medico di Medicina Generale

REDAZIONE:

Staff Sviluppo Qualità e Comunicazione



WWW.USLUMBRIA1.IT