Dall'acqua al cibo: le regole d'oro per reni sani

Adottando già da piccoli un sano stile di vita, si proteggono gli organi "filtro" fondamentali per il nostro organismo.

Le persone colpite da insufficienza renale cronica sono in continuo aumento: secondo i dati forniti dal ministero della Salute, oggi sono ormai 40 mila. «Il paziente tipo, - spiega il **professor Gherardo Buccianti, primario del reparto di Nefrologia e Dialisi dell'ospedale Bassini di Cinisello Balsamo** - presidio dell'Azienda ospedaliera San Gerardo di Monza, - è, per lo più, anziano e con problemi di ipertensione, malattie cardiovascolari e diabete: sono tutti disturbi che presto o tardi finiscono con l'interessare i reni, provocando l'insufficienza renale».

La mancata eliminazione di scorie (le tossine uremiche), che di norma viene effettuata dai reni, finisce con l'esercitare effetti tossici a livello di quasi tutti gli organi del nostro corpo. Ce ne accorgeremo dai sintomi principali, che sono nausea, debolezza, sonnolenza, gonfiore alle gambe, difficoltà a mangiare regolarmente, a respirare, addirittura a svolgere le normali attività giornaliere. Mentre le indagini diagnostiche finiranno per riscontrare alterazioni della pressione arteriosa, anemia e problemi alla struttura ossea. **Per tenere sotto controllo il problema, lo specialista ci suggerirà prima di tutto una dieta idonea e, anche, una cura a base di farmaci.**

La cosa migliore, ovviamente, è quella di giocare d'anticipo mantenendo i nostri reni sempre in forma. «Ciò che mantiene ottima la funzionalità renale, - sottolinea il professor Buccianti, - è l'adottare, sin dall'adolescenza, uno stile di vita sano e regolare».

Una delle raccomandazioni dei medici è quella di bere sempre molta acqua. Ma quanta? E quale?

«È bene frazionarne nell'arco della giornata un litro e mezzo che, in condizioni climatiche normali e in un individuo sano, costituiscono l'introito ottimale. Non importa quale acqua, anche se possono essere migliori le acque oligominerali».

I cibi più indicati per i reni?

«Quelli che privilegiano la dieta mediterranea: pasta, pesce, verdure, carne bianca, il tutto con poco sale, condito con olio d'oliva crudo e con un bicchiere di vino rosso. Attenzione a salumi, fritti, burro, formaggi duri e quelli con più del 40 per cento di grassi».

Da quali segnali possiamo capire che esiste un problema?

«I primi segni possono essere il rialzo della pressione arteriosa, la comparsa di microalbuminuria, cioè di proteine in minima quantità nelle urine. È, comunque, soprattutto il rialzo della creatininemia ai valori di poco superiori a quelli normali, soprattutto nelle persone anziane, che deve gettare l'allarme e indurre ad eseguire altri esami tra cui la "clearance" della creatinina».

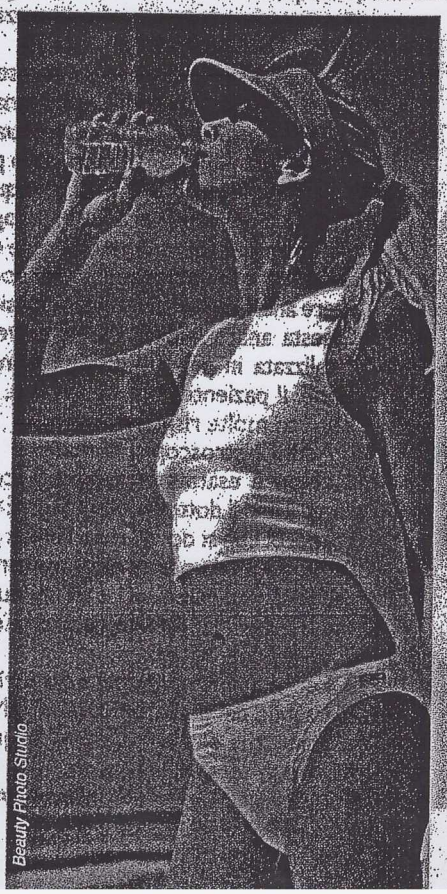
Come si devono leggere i valori della creatininemia?

«La creatininemia deve essere inferiore a 1 mg/dl per essere normale o ai limiti della norma; va, comunque, correlata con l'età del paziente e con la conformazione fisica».

Ogni quanto effettuare questi esami di controllo?

«Almeno due volte l'anno se gli esami sono normali; ogni quattro mesi se vi sono alterazioni ematochimiche».

Livia Pettinelli



Beauty Photo Studio

COSÌ SONO SEMPRE EFFICIENTI

Dieta adeguata È importante abituarsi sin da giovanissimi a una alimentazione corretta, con un apporto calorico equilibrato (a seconda che si faccia una vita più o meno attiva), moderando il consumo di pietanze molto salate e di cibi ricchi di grassi.

Meno alcol Il consumo eccessivo di vino e superalcolici, a lungo andare, può compromettere anche la funzionalità dei reni.

Mantenere il peso forma Sovrappeso e obesità costituiscono un serio fattore di rischio anche per le malattie renali.

Consumare pasti regolari Mangiare seduti con calma e in un ambiente tranquillo; al bando telefono, tv, questioni di lavoro.

Evitare di "pasticciare" durante la giornata In particolare, nelle ore serali (magari dinanzi alla tivù) non abusare di snack molto salati o molto dolci.

No al fumo Facilita, direttamente o indirettamente, le malattie renali.

IN AIUTO DEI MALATI

Il reparto di Nefrologia e Dialisi dell'Ospedale Bassini di Cinisello Balsamo, appena inaugurato, è una delle strutture che si pone oggi più all'avanguardia non solo per quanto riguarda la cura degli ammalati neuropatici, ma anche per ciò che attiene l'attenzione all'aspetto del benessere psicologico di chi soffre. Ad accogliere i nuovi pazienti all'arrivo e a supportarli nella permanenza in reparto pensano i volontari dell'associazione ***Aspremare, Associazione per la prevenzione e la terapia delle malattie renali*** (tel. 026123330, *www.nefrobassini.it*).