



# Aspremare: "Abbiamo a cuore i vostri reni"

Prevenire con un approccio allargato alle malattie cardiovascolari e al diabete

**C**'è una porta in più alla quale bussare in caso di problemi renali. E' la Fondazione **Aspremare**, che da un anno ha trasferito nel nostro ospedale la sua sede operativa, proprio nel reparto di **Nefrologia**.

L'associazione (il cui nome completo è *Aspremare - Fondazione Buccianti per la ricerca e la prevenzione delle malattie renali e cardiovascolari - Onlus*) opera in tutta Italia dal **1979** con uno scopo ben preciso: cercare di **cambiare l'approccio** a questo tipo di patologie. *"La malattia renale oltre ad essere sempre più diffusa sta cambiando - ci spiega il Presidente **Gherardo Buccianti**, nefrologo di "lungo corso" con un'ultra-trentennale esperienza tra il Policlinico di Milano e l'Ospedale Bassini di Cinisello Balsamo -. Perché coinvolge circa 4 milioni di pazienti con patologie cardiovascolari che non sanno di essere a rischio di insufficienza renale cronica. Infatti 6 - 7 pazienti su 10 che si presentano per una visita nefrologica, sono ipertesi, possono avere precedentemente subito un by pass oppure sono portatori di stent coronarici, carotidei, aorto-femorali".* Infatti i **meccanismi aterosclerotici** che portano al restringimento delle coronarie e dei vasi degli altri distretti circolatori sono gli stessi che mettono a rischio il buon funzionamento dei reni. In più, alla malattia renale e cardiovascolare spesso si associa anche il diabete.

Per interrompere questa catena, che lega **rene, cuore e diabete**, l'unica chiave è la **prevenzione**, che passa attraverso **stili di vita virtuosi e una rete di sorveglianza multidisciplinare** in grado di coinvolgere più specialisti. *"E' importante ad esempio che il cardiologo o il cardiocirurgo che intervengono in caso di problemi cardiovascolari, allertino anche il nefrologo per scongiurare che la stessa malattia ischemica non si riproponga anche a livello renale- osserva Buccianti".* Un'**alleanza in corsia** che porti al sogno di una cartella clinica unica, condivisa tra i diversi specialisti. E' un fronte allargato d'intervento necessario anche perché le nefropatie, spesso **silenti**, non danno sintomi rilevanti se non quando il problema è ormai in fase avanzata, il che spesso significa insufficienza renale cronica, ovvero **dialisi**.

Queste patologie oltre ad essere silenziose sembrano **agire "in incognito"** nella popolazione che, a quanto pare non le conosce per nulla. *"Da un'indagine fatta qualche anno fa emerge che solo il 20% degli italiani sa chi è e di che cosa si occupa il nefrologo-ci dice Buccianti"*. Se anche voi ve lo state domandando, i volontari di Aspremare saranno lieti di spiegarvelo.

## Contatti

A Niguarda: Area Centro- pad.11,  
3° piano (lun-ven 9.30-12.30)  
02 6123644 - 02 64447427

[www.aspremare.it](http://www.aspremare.it)  
[aspremare@gmail.com](mailto:aspremare@gmail.com)

## Fai le mosse giuste

Prevenire è l'unica soluzione efficace per arginare le problematiche legate alle malattie nefrologiche; i check-up periodici consentono di ridurre i rischi, l'impatto e le conseguenze legate alle patologie renali. Seguire una dieta equilibrata e adottare un corretto stile di vita, sono elementi chiave per proteggere i tuoi reni.

**1. Controllare la pressione arteriosa** - L'aspetto più grave dell'ipertensione è costituito dal fatto che oltre il 40% dei malati non sa di esserlo e buona parte di quelli che lo sanno si curano male e spesso in maniera saltuaria o discontinua.

**2. Gli esami del sangue** - Lo screening iniziale è molto semplice. Si richiede il dosaggio di azotemia, creatininemia, uricemia, elettroliti plasmatici, emocromo e calcemia. Se si riscontrano valori fuori norma, è utile una visita nefrologica.

**3. Gli esami delle urine** - L'esame delle urine è il metodo più semplice ed economico per una prima valutazione dello stato di salute dei nostri reni. Fornisce importanti elementi quali la presenza o meno di sangue, di proteine e di eventuali infezioni. Informa inoltre sulla capacità di concentrazione delle urine che sono un segno importante di valutazione della funzione renale.

**4. La visita nefrologica** - La visita nefrologica raccoglie in sé tutti gli elementi sinora annunciati: valutazione della pressione arteriosa, esami del sangue e urine con prove di funzionalità renale. Dopo un'accurata valutazione del paziente saranno prescritti esami più approfonditi, terapie adeguate e controlli periodici. Guarda le altre regole della prevenzione su [www.aspremare.it](http://www.aspremare.it).