

[Corriere.it/salute](http://Corriere.it/salute)

A cura di **Daniela Natali**

[Il sito della settimana](#)

## **La dieta che «cura» rene e cuore**



Raggiungere, o conservare, il peso forma protegge la salute ed è ancora più importante se si soffre di qualche patologia. È per questo che Aspremare (l'Associazione per la prevenzione e cura delle malattie renali)

Fondazione Buccianti si è impegnata a fornire aiuto a tutti gli amanti della buona cucina e in particolare a chi deve scegliere la dieta tenendo conto di una malattia che ha colpito rene e cuore.

È nato così il sito

**[www.dietacolcuore.org](http://www.dietacolcuore.org)**

in cui, diversamente da quanto avviene abitualmente, la dieta non è di tipo prescrittivo ma «selettivo»: si seleziona quello che si vuole mangiare e se ne verificano le caratteristiche nutrizionali, ad esempio il contenuto di colesterolo. Disponibili una guida alimentare per chi vuole fare prevenzione e diete specifiche per chi soffre di un'insufficienza renale e per chi è in dialisi.