

**Gherardo Buccianti**,  
presidente di Aspremare  
Fondazione  
Buccianti -  
Onlus per la  
ricerca e la  
prevenzione  
delle malattie  
renali e  
cardiovascolari.



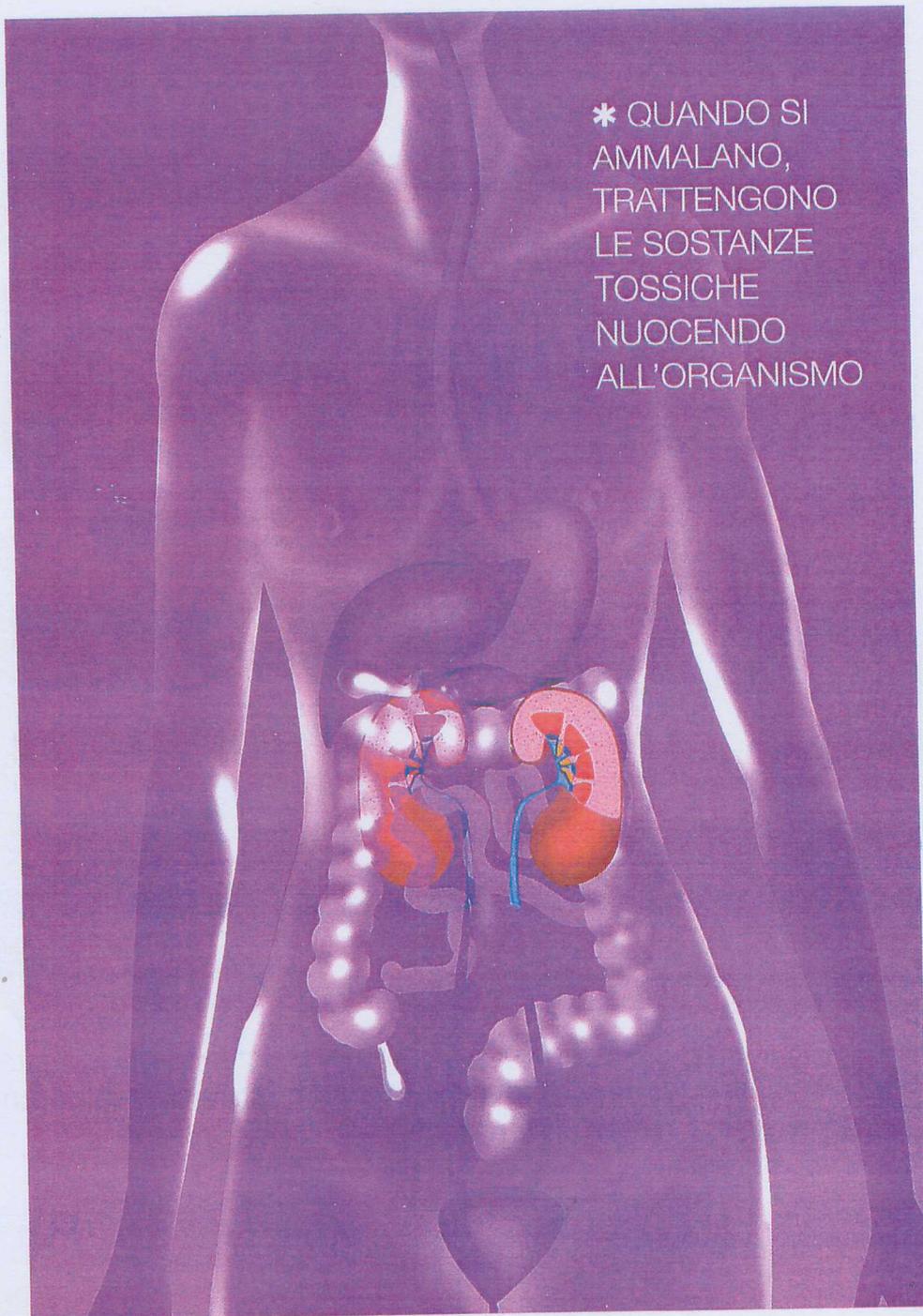
# Se i reni non funzionano

Svolgono un ruolo importantissimo filtrando tossine e scorie, eppure non li curiamo come meriterebbero. Ed è allora che cominciano i problemi...

di **Guido Sirtori**

**A**ssomigliano a due grossi fagioli, sono lunghi circa dodici centimetri e larghi sei. Si trovano nella zona retroperitoneale ai lati della colonna vertebrale, fra l'ultima vertebra dorsale e la terza lombare. E mentre sei, magari comodamente, seduta in poltrona a leggere questo articolo, stanno facendo il loro lavoro a pieno ritmo. Quello di filtrare il sangue (in media 180 litri al giorno) per eliminare le scorie del metabolismo corporeo e le tossine che involontariamente introduciamo. Forse l'avrai già capito: stiamo parlando dei reni. Due organi preziosissimi per la vita e la salute del nostro organismo che troppo spesso diamo per scontati, non proteggiamo e curiamo abbastanza. Il rene, spiega il dottor Buc-

\* QUANDO SI AMMALANO, TRATTENGONO LE SOSTANZE TOSSICHE NUOCENDO ALL'ORGANISMO



## GLI ESAMI CONSIGLIATI

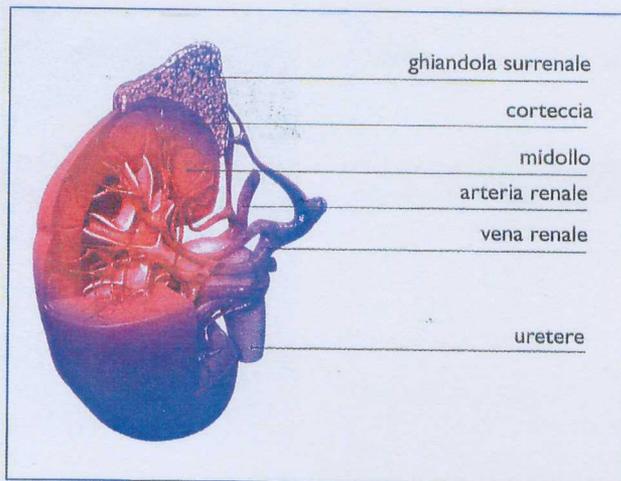
● Chi ha problemi di insufficienza renale ha in genere la pressione alta (ipertensione), superiore a 130 di massima e 80 di minima. Per chi è a rischio di sviluppare problemi ai reni è importante quindi misurare spesso la pressione.

● È consigliabile anche sottoporsi agli esami del sangue e delle urine almeno una volta all'anno nelle persone con maggiori rischi di patologie renali. Gli esami del sangue sono volti a controllare innanzitutto i livelli di creatinina e l'azotemia, ma anche di acido urico, fosforo e potassio oltre al numero dei globuli rossi e alla quantità di calcio.

● Con gli esami delle urine, invece, si possono evidenziare secreti renali o alti livelli di proteine.

● In base all'esito di questi esami il medico può disporre accertamenti più approfonditi:

- ✓ ecografia addominale,
- ✓ ecocolordoppler,
- ✓ risonanza magnetica,
- ✓ tomografia computerizzata
- ✓ radiografie
- ✓ biopsia renale.



cianti, può essere paragonato a una spugna morbida e porosa, che ha il compito di filtrare i liquidi del corpo umano, rimuovendo dall'organismo le scorie prodotte. Il rene malato è invece una spugna avvizzita, non più in grado di depurare i liquidi del corpo trattenendo le sostanze tossiche dell'organismo e nuocendo in tal modo all'organismo stesso. Purtroppo è un organo che non si vede, non si sente, non si palpa e non dà segnali di sé, spesso neanche quando si sta ammalando.

Le tossine, le scorie e i liquidi in eccesso vengono eliminati attraverso l'urina, circa un litro e mezzo al giorno. Un processo unidirezionale che passa attraverso le vie urinarie fino alla vescica e non permette - grazie a una speciale valvola che regola il flusso - che l'urina torni indietro. Quando questo meccanismo valvolare si altera o nasce con malformazioni congenite, purtroppo causa un reflusso dalla vescica ai cosiddetti ureteri e nel tempo questo malfunzionamento danneggia i reni provocando quella che si chiama *nefropatia da reflusso*. Le sostanze utili, invece, non vengono eliminate attraverso l'urina, ma la "centralina" intelligente del filtro-rene le restituisce al nostro corpo.

## Organi preziosissimi

Ma i reni, spiega il nefrologo, sono un vero e proprio laboratorio responsabile di molte altre funzioni vitali per il benessere del nostro organismo. Innanzitutto assicurano l'equilibrio fra acqua e sali minerali. I reni, infatti, regolano l'equilibrio idroelettrolitico, quindi la corretta presenza nel liquido corporeo dei sali minerali: sodio, potassio, cloro, bicarbonato, fosfato, calcio, glucosio, aminoacidi e acido urico. Il rene contribuisce quindi a controllare il cosiddetto Ph, l'acidità di base dell'organismo e anche del sangue. Che, in una scala da 1 a 14, per essere neutra deve collocarsi tra 7 e 8 (7,4). Questo equilibrio è fondamentale per il buon funzionamento del nostro metabolismo. Tra le funzioni dei reni rientra anche quella di mantenere un equilibrato volume dei liquidi nell'organismo (eliminando l'acqua in eccesso o trattenendola, per esempio d'estate quando fa molto caldo e si rischia la disidratazione, con un aumento o una diminuzione delle urine), regolare con la renina la pressione arteriosa e stimolare (con un ormone chiamato eritropoietina) la formazione e la maturazione dei globuli rossi. Infine, e non ultimo, i reni attivano la vitamina D,

## LA PREVENZIONE COMINCIA A TAVOLA

La prima regola per mantenere i reni in salute è bere molta acqua e controllare la propria dieta, riducendo sale e proteine.

Il consumo di acqua dipende molto da persona a persona e ovviamente anche dalla temperatura (con il caldo ovviamente aumenta), ma la dose consigliata è almeno di 1,5 litri al giorno. Al contrario va limitato il consumo di bevande alcoliche. Importante è anche limitare l'assunzione di alimenti ricchi di proteine come carne, salumi, formaggi.

Chi ha problemi renali non dovrebbe mangiare più di 1 g di proteine per chilo di peso corporeo al giorno. Le raccomandazioni per una dieta corretta e salutare per i reni riguardano anche la limitazione nel consumo di sale, zucchero, dolci e carboidrati se si soffre di diabete; infine le persone con problemi renali dovrebbero anche limitare l'apporto di potassio e fosforo. Il primo contenuto soprattutto in patate, legumi, pomodori, spinaci, arance, banane, finocchi, frutta secca, tè, caffè e cacao.

Il secondo in formaggi, cacao, latte, pesce, carne, uova, frutta secca e legumi.

## IN CASO DI COLICHE

Un forte dolore, acuto e improvviso, localizzato tra basso addome, fianco e schiena. Se lo avverti potrebbe trattarsi di una colica renale, provocata dalla presenza di calcoli nei reni o altre parti delle vie urinarie. Se succede, per prima cosa devi rivolgerti a un medico (anche al pronto soccorso) che ti possa subito prescrivere un farmaco antidolorifico, dopo avere accertato le cause del dolore. Se il calcolo è piccolo e non ci sono altre complicazioni il ricovero in ospedale non è sempre necessario. Ci si può curare anche a casa, seguendo le indicazioni del medico e bevendo almeno 6-8 bicchieri d'acqua al giorno. Se il calcolo viene espulso spontaneamente, è utile conservarlo per farlo analizzare: a seconda dei sali di cui è formato si applicheranno misure preventive differenti. In tutti i casi, dopo una colica renale, sono necessari esame del sangue, delle urine e l'urinocoltura. A seconda della situazione, dopo un'analisi dei sintomi, il medico prescriverà una serie di esami diagnostici: in generale il primo è la radiografia senza mezzo di contrasto, se non basta si passa all'ecografia, se ancora non basta si ricorre all'urografia con mezzo di contrasto, infine si può utilizzare la tomografia computerizzata spirale. In un caso su dieci è necessaria un'operazione chirurgica per la rimozione del calcolo, un intervento che oggi è più semplice e tollerabile e può avvenire con diverse tecniche: la litotrixxia extracorporea a onde d'urto per frantumare il calcolo, la nefrolitotomia percutanea (una piccola incisione sulla schiena per creare un tunnel fino al rene ed estrarre il calcolo) e la ureteroscopia che permette la rimozione senza incisioni passando, con l'ureteroscopia, per l'uretra e la vescica.

utile per far crescere e per mantenere sane le ossa, e partecipano, insieme con il fegato, al metabolismo degli zuccheri. Così se i reni, per qualche motivo, cominciano a funzionare male, tutto l'organismo ne risente.

### I campanelli d'allarme

È possibile che chi ha problemi se ne accorga tardi: i reni infatti sono organi in grado di compensare le loro mancanze. Ad esempio, se un rene lavora male, l'altro interviene lavorando di più oppure se un rene è in parte danneggiato, la parte sana lavora il doppio. Perciò si deve fare attenzione ai sintomi per capire in anticipo quando i reni sono in difficoltà. Chi soffre di insufficienza renale è spesso affaticato, irritabile, fa fatica a concentrarsi e a prendere sonno. Ha poco appetito e a volte nausea. Le donne possono, inoltre, soffrire di irregolarità mestruali. Queste sensazioni di malessere generale, però, sono comuni ad altri disturbi non per forza riconducibili a un non corretto funzionamento dei reni. I campanelli d'allarme che possono indicare invece in modo più preciso un'insufficienza renale sono urine rossastre o di colore scuro, simile a quello del tè, gonfiore delle palpebre, dolore alla bassa schiena, che non deriva da sforzi o movimenti sbagliati, sapore metallico in bocca ed edemi, ovvero gonfiori, al viso o alle caviglie. Chi appartiene a una categoria a rischio e riscontra uno o più di questi sintomi dovrebbe consultare subito il medico di base che consiglierà gli esami più appropriati e lo indirizzerà da uno specialista.

### L'insufficienza renale

È purtroppo una patologia molto diffusa. Ma anche poco conosciuta dai medici di base e dalla popolazione,



\* GRAZIE ALLA URETEROSCOPIA I CALCOLI POSSONO ESSERE RIMOSI SENZA INCISIONI

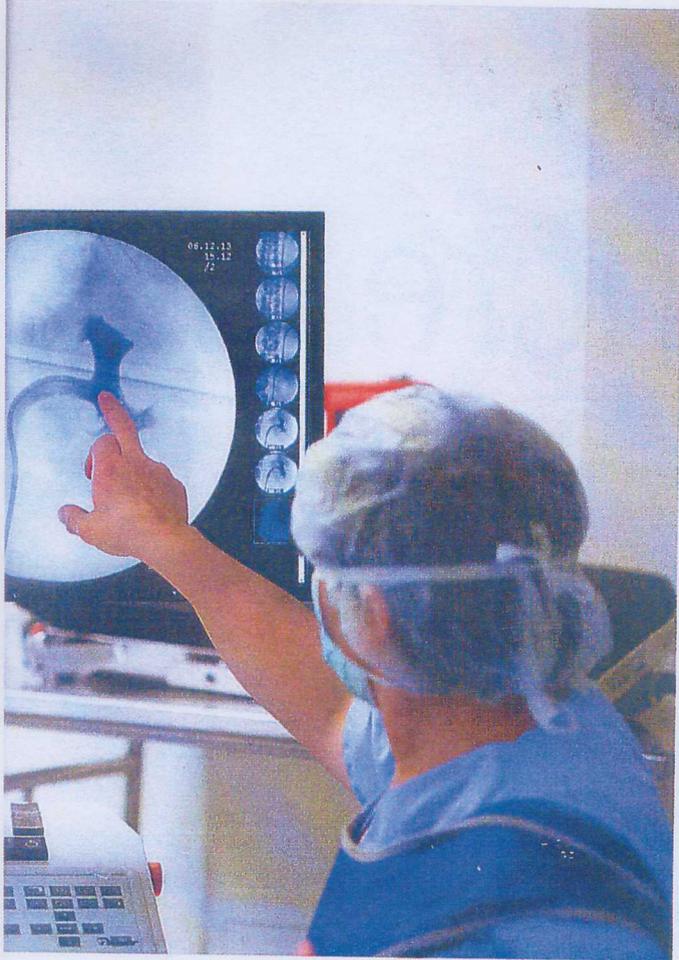
per questo è necessaria una maggiore informazione, sia del personale sanitario sia del paziente che deve essere coinvolto e fortemente motivato nella cura della sua malattia. Informazione alla quale contribuisce ogni anno la *Giornata mondiale del rene* che si svolge il secondo giovedì di marzo.

Per le malattie renali sono state introdotte molte classificazioni in base alla parte del sistema renale che viene "danneggiata" e al tipo di problema. Dalle malformazioni congenite che possono presentarsi fin dalla nascita alle nefropatie che colpiscono alcune parti del rene fino a problemi di irrorazione di sangue e ossigeno (nefropatie vascolari) ai purtroppo non rari casi di neopla-

sie perché il rene, come altri organi vitali del nostro corpo, non è immune dallo sviluppo di un tumore. Al di là delle diverse classificazioni, le nefropatie si suddividono in acute e croniche. Quelle acute si sviluppano in maniera improvvisa, rapida e velocissima e portano alla perdita della funzionalità renale. In

### CAMBIARE STILE DI VITA

Non c'è solo la dieta a mantenere in forma i reni. Chi vuole bene a questi preziosi organi deve, oltre a evitare problemi di sovrappeso e obesità, smettere di fumare, fare



## I fattori di rischio

Come per quasi tutte le malattie, anche sull'insufficienza renale incide l'avanzare dell'età. Dopo i 35 anni la massa renale comincia a decrescere e a 80 anni i reni si ritrovano di un terzo più piccoli e dunque meno efficienti. Gli uomini hanno una percentuale maggiore di rischio di contrarre patologie renali rispetto alle donne ma incide anche la familiarità: chi ha avuto genitori o nonni o fratelli con problemi renali dovrebbe stare più all'erta. I fattori di rischio più importanti però sono il diabete, la pressione alta, la presenza di cardiopatie, l'abuso di farmaci (soprattutto antinfiammatori e antidolorifici), il consumo eccessivo di alcol, la dipendenza da droghe, l'esposizione a metalli

pesanti (come piombo o mercurio) o a sostanze tossiche chimiche. Soprattutto quando non è ben compensato, il diabete fa male ai reni perché l'alto tasso di zucchero nel sangue con il tempo danneggia i piccoli vasi caratteristici dei condotti renali. Anche l'ipertensione è legata a doppio filo con i problemi renali. Chi è iperteso, infatti, può sviluppare un'insufficienza renale e chi soffre di insufficienza renale a sua volta diventa facilmente iperteso. A mettere a rischio la salute dei reni sono anche le infezioni del tratto urinario, le cisti (spesso a carattere ereditario), le stenosi delle arterie renali e la glomerulonefrite, un'inflammatione del glomerulo, la struttura base dell'interno dei reni.

pratica il rene non filtra più e quindi non produce più urina. Le forme acute, che possono insorgere per varie cause (decorsi post-operatori, malattie cardiovascolari, infezioni, setticemia, gravi patologie del pancreas, ustioni, età avanzata) possono regredire portando alla guarigione e alla remissione se adegua-

tamente trattate quasi sempre in ambiente ospedaliero. Più diffuse sono le insufficienze renali croniche che provocano, all'inizio spesso in maniera silente, la perdita progressiva e irreversibile della funzionalità dei reni. In pratica i reni filtrano sempre di meno fino al punto in cui non funzionano più.

esercizio fisico (basta camminare trenta minuti al giorno) ed evitare l'uso non controllato di farmaci, in particolare gli antidolorifici, il cui abuso costituisce un fattore di rischio per i problemi renali, specialmente in età

avanzata. Sempre sul fronte dei medicinali, spesso assunti con il fai-da-te, possono essere controindicati anche gli antiacidi (che contengono magnesio), i lassativi e le vitamine non prescritte dal medico.

## Le nuove cure

Per fortuna, al giorno d'oggi chi soffre di insufficienza renale vive più a lungo che in passato perché i progressi della scienza medica permettono di controllare questa malattia e il suo decorso. Contro l'insufficienza renale cronica non è ancora stata scoperta una "pillola" in grado di guarirla ma esistono farmaci (gli aceinibitori e i sartani) che, da soli o in abbinamento, permettono di ridurre da una parte la pressione arteriosa e i rischi cardiovascolari e dall'altra di avere un effetto nefroprotettore ritardando l'aggravarsi dell'insufficienza renale. Quando però, andando sempre più avanti nel tempo, i reni smettono di funzionare, la medicina consente non

solo la soluzione del trapianto (per cui, avverte lo specialista, occorrerebbe una maggiore sensibilità per la donazione degli organi) ma anche, diversamente da altri organi come fegato o cuore, una terapia sostitutiva come la dialisi. Per cui, sia con il sistema dell'emodialisi (il sangue del paziente è filtrato attraverso una macchina e rimesso nell'organismo), sia con quello della dialisi "peritoneale" (una soluzione chiamata dialisato defluisce da una sacca attraverso un tubo, catetere, nel peritoneo che così funge da membrana naturale e non esterna come nel caso dell'emodialisi) sono stati fatti grandi progressi sia nell'efficienza della macchina sia nella tecnica intracorporea.