

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. È la Fondazione **Aspremare**, che da qualche 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 at-

traverso **stili di vita virtuosi e una rete di sorveglianza multidisciplinare** in grado di coinvolgere più specialisti. *"È 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. È 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

02 6123644 - 02 64447427

www.aspremare.org

aspremare@gmail.com

TANTE RICETTE PER PRENDERSI CURA DEI RENI A TAVOLA

Esami e controlli, ma possiamo fare tanto per la salute dei nostri reni anche a tavola con l'alimentazione giusta. **Aspremare** lo sa ed ha avuto la bella idea di raccogliere in un sito- dietacolcuore.org: tante ricette buone e sane, grazie alla collaborazione di diversi specialisti. Con pochi click è facile accedere a tanti piatti spiegati passo passo. A seconda che si sia alla ricerca di ricette per la prevenzione, per l'insufficienza renale o per la dialisi, si possono trovare menù diversi. Calorie e nutrienti presenti accompagnano ogni scheda per piatti originali, facili da preparare e ricchi di gusto. Consigliato.

DIETACOLCUORE

ASPREMARE
Fondazione Buccianti per la ricerca e la prevenzione delle malattie renali e cardiovascolari - Onlus



www.dietacolcuore.org

FAI LE MOSSE GIUSTE PER LA SALUTE DEI TUOI RENI

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, creatinemia, uremia, 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 capaci-

tà 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.

Le altre regole della prevenzione su www.aspremare.it