

# IL GALILEO

Anno 6, Numero 4, aprile 2016



## **Mensile di scienza – tecnologia – politica – cultura**

**Costituzione della Repubblica Italiana. Articolo 9.** La Repubblica promuove lo sviluppo della cultura e la ricerca scientifica e tecnica. Tutela il paesaggio e il patrimonio storico e artistico della Nazione.

Mensile telematico. [www.il-galileo.eu](http://www.il-galileo.eu) - Direttore responsabile Giuseppe Prunai  
Consulenza tecnica: Marco Torricelli - Registrazione presso il Tribunale di Milano n. 99 del 17 febbraio 2011 – e mail: [redazione@il-galileo.eu](mailto:redazione@il-galileo.eu)

**L'archivio de Il Galileo non è temporaneamente consultabile**

### **In questo numero:**

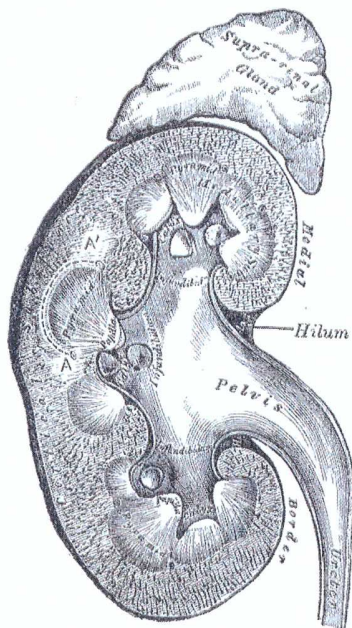
- \*[La globalizzazione e la dieta mediterranea](#), di Luisa Monini
- \*[La giornata mondiale del rene](#), di Giuditta Bricchi
- \*[Le nuove batterie litio/zolfo](#) per le auto elettriche del futuro, di Bartolomeo Buscema
- \*[La ruota dell'auto diventa una sfera](#), di Giuseppe Prunai
- \*[L'opinione: Aiuto, è morto il buongusto](#), di Mario Talli
- \*[Storia di un'Europa che non c'è più](#) e di una generazione incerta, di Magali Prunai
- \*[Depurazione delle acque a buon mercato. Un brevetto dell'ENEA](#)
- \*[L'inchiostro metallico già in uso nell'antichità](#)
- \*[I libri: un romanzo di Stefano Martinelli recensito da Silvia Talli](#)

## Giornata Mondiale del Rene

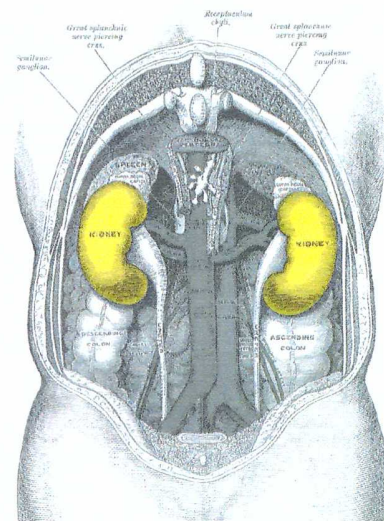
### Attenzione ai reni per salvare anche il cuore

### Le Fondazioni Aspremare e ABN insieme per prevenire e curare le malattie renali

di Giuditta Bricchi



Il 10 marzo si è celebrata la Giornata Mondiale del Rene per sensibilizzare la popolazione sull'importanza dei reni per la nostra salute e il nostro benessere. In questa occasione due associazioni, ABN, per il bambino nefropatico ([www.abn.it](http://www.abn.it)) e Aspremare Fondazione Buccianti per i nefropatici adulti



([www.aspremare.it](http://www.aspremare.it)), hanno unito le forze per raggiungere un obiettivo comune: salvare i reni, il cuore e migliorare la qualità di vita dei malati. L'individuazione della malattia renale in fase precoce è importante per prevenirne l'evoluzione e le complicanze che possono condurre alla dialisi e al trapianto. Per conoscere lo stato di salute del rene bastano un semplice esame delle urine e il test della creatinina nel sangue. (Nell'immagine a sinistra, lo schema di un rene; a destra, la collocazione dei reni nel corpo umano. Immagini tratte dall'enciclopedia Wikipedia)

**I dati** - Le malattie renali colpiscono milioni di persone in tutto il mondo, tra cui molti bambini. Secondo un recente studio, apparso su rivista medica Lancet, che



stima la prevalenza delle malattie renali nel 6,3% della popolazione, i malati di rene (nefropatici) in Italia sono circa 3 milioni e mezzo. Secondo gli esperti questi dati sottostimano però le dimensioni del problema, poiché ci sarebbe circa un milione e mezzo di persone, bambini inclusi, che non sanno di avere patologie renali.

**Malattia “silente”** - Le malattie renali sono sottostimate poiché la nefrologia (settore della Medicina che studia il rene) è ancora una disciplina poco conosciuta tra le persone, a meno che queste non ne siano venute a contatto per necessità personali o familiari. Inoltre, quando la malattia è allo stadio precoce, l’invio del malato al nefrologo, da parte dei medici, è piuttosto scarso. Incoraggiare e facilitare l’informazione, la diagnosi precoce e uno stile di vita sano è fondamentale per combattere le malattie renali. Una diagnosi precoce, con semplici esami, può servire a procrastinare nel tempo l’insorgere della patologia ed evitare la dialisi.

Le Fondazioni ASPREMARE e ABN – Nel corso della Conferenza Stampa, in occasione della Giornata Mondiale del Rene, tenutasi nella sede di Banca Prossima



di Milano, le posizioni e gli intenti delle Fondazioni ABN e

ASPREMARE sono state illustrate da Giovanni Montini, primario di nefrologia e dialisi pediatrica, Clinica De Marchi, Ca' Granda Policlinico di Milano, e da Gherardo Bucciatti, presidente della Fondazione Aspremare, ospedale di Niguarda, Milano. Obiettivo comune delle due fondazioni è diffondere le norme di prevenzione primaria, che comprendono stili di vita sani (dieta mediterranea, esercizio fisico, niente fumo e alcool) per tenere lontano ipertensione, diabete e obesità, che sono l'anticamera delle malattie croniche. Le Fondazioni collaborano inoltre in un'azione congiunta per diffondere la consapevolezza fra i medici e la presa di coscienza nell'opinione pubblica a non sottovalutare le malattie renali,

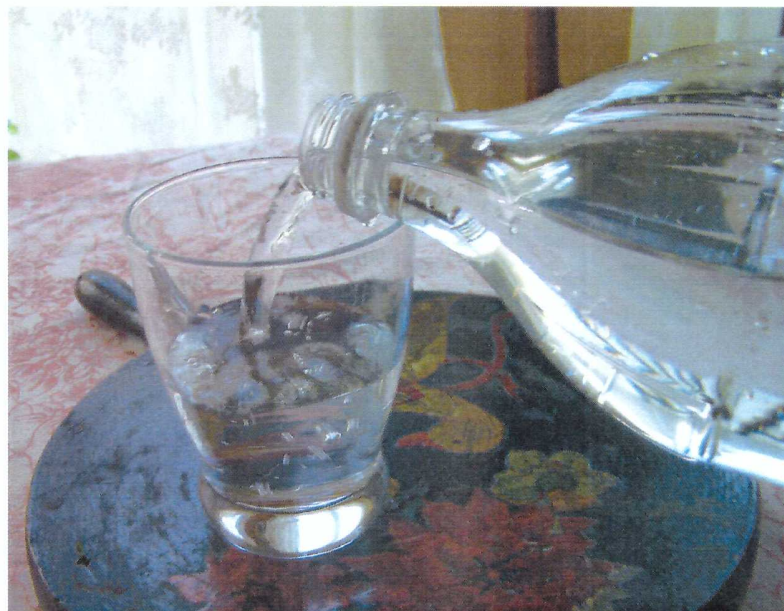


perché, se controllate e curate, mantenendo in efficienza i reni, preservano anche da malattie cardiovascolari.

**Prevenire dall'infanzia** - Le malattie con coinvolgimento renale nel bambino costituiscono una importante causa di insufficienza renale e/o ipertensione in età adulta. "Identificare, in età pediatrica, le condizioni a rischio di sviluppo di insufficienza renale nell'adulto – spiega il professor Giovanni Montini – consente di mettere in atto misure preventive comportamentali o terapeutiche che blocchino la progressione del danno renale prima che si aggravi. Si evita pertanto la totale perdita della funzione renale ed il ricorso al trapianto di rene o alla dialisi".

**Rene e malattie cardiovascolari** - In questi ultimi anni si è focalizzata l'attenzione sulla multidisciplinarietà clinica per le malattie renali e cardiovascolari. L'azione combinata fra le due Fondazioni appare quanto mai opportuna per evitare

che ai 50.000 malati che tre volte alla settimana devono recarsi in ospedale per la dialisi, se ne aggiungano altri. Obesità, ipertensione, diabete sono tre condizioni patologiche che possono coinvolgere anche i reni. "Purtroppo – sottolinea il professor Gherardo Bucciante – i nostri ambulatori sono frequentati da pazienti che presentano già queste patologie, responsabili spesso della



metabolica, una condizione che comporta un aggravio della funzione di tutti gli organi. Il consiglio è quello di mantenere il proprio peso forma, tenere bassa la glicemia e la pressione e alimentarsi correttamente privilegiando i cibi che hanno un indice glicemico basso".

**Un ricettario per sani e malati** - Dietacolcuore ([www.dietacolcuore.it](http://www.dietacolcuore.it)) è un sito nato da un progetto della Fondazione Aspremare Bucciante per fornire una guida ad un'alimentazione sana ed equilibrata, attraverso ricette che aiutano a seguire i consigli del medico e/o del nefrologo, valutando la qualità e la quantità degli alimenti più adatti alle differenti esigenze nutrizionali. Ricco di notizie tecniche e pratiche, informazioni di base, composizione degli alimenti e così via, il sito fornisce ricette (dagli antipasti ai dolci) studiate da specialisti nei minimi dettagli sia per i nefropatici che per prevenire la malattia negli individui sani.

### [Il Galileo](http://www.il-galileo.eu)