

Starbene

GRUPPO  MONDADORI

**PRONTO
INTERVENTO**

**AIUTO HO
LA TOSSE!
COSA PRENDO
IN FARMACIA?**

**3 fattori
di rischio
per i reni**
da tenere sotto
controllo

**MAL
DI TESTA
DA FESTE?
MANGIA
COSÌ**

**LO STARBENE LAB HA TESTATO
> I TORTELLINI DA BRODO
> I CASCHI DA SCI**

**anti
ossidanti**
come metterli
a tavola e
nel beauty
case

**le regole cosmetiche del
BAGNO PERFETTO**

**il programma per
sedentari**
ti bastano 15 minuti
di attività al giorno

€1,50

7 1703 >



LUNGA VITA AI RENI!

Le disfunzioni, anche leggere, possono causare danni irreversibili. Evitale tenendo sotto controllo tutti i fattori di rischio, a partire dalle diete sbilanciate

di Rossella Briganti

Organi dimenticati, sui quali raramente si concentra la prevenzione, i reni svolgono una funzione importantissima, perché filtrano le scorie metaboliche del nostro organismo. **Solo quando iniziano a funzionare poco, ci si accorge del loro instancabile lavoro silenzioso.** «Un recente studio epidemiologico pubblicato su *The Lancet* rivela che ben il 6,3% della popolazione europea soffre di insufficienza renale. Un numero enorme, pari a circa 3 milioni e mezzo di italiani, dovuto in parte al fatto che molti cardiologi o diabetologi non “inviano” i loro pazienti dal nefrologo per un consulto specialistico», spiega il professor Gherardo Bucciatti, nefrologo e presidente della fondazione Aspremare per la ricerca e la prevenzione delle malattie renali e cardiovascolari. Ecco come stare alla larga dai peggiori nemici dei nostri reni.

1 **stai alla larga dall'eccesso di sale e dai regimi iperproteici**

«L'introito giornaliero di sodio non deve superare i 6 g: spesso con la dieta ne assumiamo più del doppio», avverte la dottoressa Cecilia Biazzì, dietista della fondazione Aspremare. «Attenzione anche al sodio nascosto in alimenti quali insaccati, formaggi stagionati, dadi, salsa di soia, crackers, grissini, taralli, pizzette e snack salati. Vanno consumati con moderazione se non si vuole spianare la strada all'ipertensione, proble-

UNA ONLUS AMICA



Aspremare - Fondazione Buccianti per la ricerca e la prevenzione delle malattie renali e cardiovascolari è una onlus sorta all'interno dell'Ospedale Niguarda Ca'Granda di Milano ma attiva su tutto il territorio italiano. «L'associazione svolge molte attività mirate alla prevenzione dei disturbi al cuore e ai reni (due organi strettamente connessi tra loro), fra cui corsi itineranti aperti a tutti», spiega Gherardo Buccianti. Scopo della fondazione è anche insegnare a mangiare bene e correggere le abitudini di vita errate. Pochi sanno, per esempio, che i Fans (antinfiammatori non steroidei) sono nefrotossici e che non bisogna abusarne. Così come non è molto diffusa la consapevolezza che il sovrappeso e l'obesità affaticano i reni perché li obbligano a un lavoro di iperfiltrazione.

ma che mette a rischio la salute non solo del cuore ma anche dei reni». E che dire delle diete iperproteiche, oggi molto di moda? «L'alto carico di proteine e il taglio netto ai carboidrati provoca acidosi metabolica, con un surplus di lavoro per i reni e accumulo di corpi chetonici che, a lungo andare, possono danneggiarli», risponde la Biazzì. «Ce ne accorgiamo perché le urine assumono un forte odore di ammoniaca. Volendo, è possibile fare un autotest, venduto in farmacia, che grazie a uno stick misura il pH urinario: se è troppo acido, occorre sospendere la dieta iperproteica che comunque va fatta sotto controllo medico e per non più di 15 giorni».

2 dichiara guerra a ipertensione e colesterolo

Una pressione arteriosa che è spesso sopra i 140/80 mmHg, se non viene adeguatamente controllata dai farmaci antipertensivi, a lungo andare provoca un danno renale. «L'ipertensione porta alla cosiddetta arteriosclerosi, un'alterazione della vascolarizzazione di tutto l'organismo», spiega il professor Buccianti. «Le due arterie renali (una per rene)

mostrano un ispessimento della parete, si riduce il calibro del vaso e arriva meno sangue che "nutre" i tessuti. Così entrano gradualmente in sofferenza». Il problema è che molte persone ipertese sono in trattamento, ma non seguono adeguatamente la terapia. Spesso si dimenticano di assumere la pillola quotidiana o la sospendono di testa propria appena vedono che la pressione rientra nella norma. Una scarsa aderenza alla terapia che nuoce al benessere dei reni. Anche avere il colesterolo e i trigliceridi alti ha dei risvolti negativi. All'interno delle arterie renali si formano delle placche aterosclerotiche che ne riducono a loro volta il calibro. Per questo è importante curare a fondo l'eccesso di lipidi nel sangue, con l'attività fisica, con una dieta povera di grassi animali e con integratori a base di riso rosso fermentato (per abbassare il colesterolo) e di Omega 3 (per normalizzare i trigliceridi).

3 combatti subito il diabete

L'altro grande nemico dei reni è il diabete, sia quello di tipo 1, che si instaura nell'infanzia, sia quello di tipo 2, di origine alimentare, che nel nostro Paese interessa oltre 3 milioni di persone. «Il diabete non compensato crea inizialmente una vasodilatazione che induce i reni a filtrare più del dovuto», precisa il nostro esperto. «Te ne puoi accorgere semplicemente dosando, con l'analisi del sangue, la creatinina, prima spia di un problema renale. Se il suo valore è uguale o supera 1,5mg/dl è utile una visita nefrologica, per verificare se si tratta di un fatto occasionale (dovuto, per esempio, a scarsa idratazione) o di un disturbo ai reni. Oltre alla creatinina, occorre testare anche l'albumina, altra proteina rivelatrice. La presenza di microalbuminuria, cioè la perdita di albumina superiore a 30 mg/dl al giorno segnala una nefropatia diabetica che va affrontata dal diabetologo insieme al nefrologo, sia con i farmaci sia con opportune modifiche dietetiche. Tra queste, la riduzione del carico di proteine animali e l'aumento dell'acqua da bere (almeno un litro e mezzo al giorno, suddivisa nell'arco della giornata)». È molto importante correre subito ai ripari, appena gli esami del sangue segnalano creatinina e albumina alte, perché con il passare del tempo questa condizione porta alla proteinuria, cioè la perdita di proteine nelle urine che è un ulteriore fattore di rischio per i reni.



**CONSULTA GRATIS
IL NOSTRO ESPERTO**

prof. Gherardo Buccianti
nefrologo e fondatore
della onlus Aspremare.
Tel. 02-70300159
11 gennaio
ore 10.30-11.30

Vuoi seguire un'alimentazione sana per reni e cuore? dietacolcuore.org