



*patologie  
renali*



# Patologie renali

I **reni** sono organi vitali indispensabili per il corretto funzionamento dell'organismo: espellono rifiuti e sostanze dannose attraverso l'urina purificando così il sangue e l'organismo stesso. Prevenire le malattie renali significa evitare o rallentare l'insorgere di malattie che possono creare gravi problemi di salute. Una volta diagnosticata la patologia renale ci sono molte misure che si possono adottare per rallentare il danno ai reni e tenersi lontani da trattamenti come la dialisi e il trapianto d'organo. Proteggi i tuoi reni e il tuo corpo attraverso una corretta alimentazione e un'attività fisica regolare.

# Cosa mangio?

## LA PREVENZIONE A TAVOLA

Scegli una **dieta sana ed equilibrata** come la dieta mediterranea.

**Privilegia i cibi vegetali:** per aiutarti a mantenere la pressione del sangue nei valori normali e ridurre l'acidità dell'urina.

Consuma **frutta e verdura**, ricche di antiossidanti e povere di calorie.

**Preferisci i cereali** come pasta, riso, farina di mais, pane e biscotti, meglio se integrali.

**Riduci il sale:** utilizza spezie ed erbe aromatiche così da limitarne il consumo.

Via libera ai **legumi** (ceci, fagioli, fave, lenticchie, lupini, piselli, cicerchie). Utilizzali al posto delle proteine animali almeno 3 volte a settimana, associati ai cereali integrali e alla verdura.

Prepara minestre o gustali conditi con olio extravergine di oliva e accompagnati da pane integrale o altri cereali per un piatto unico e gustoso, ricco di sali minerali e vitamine.

Consuma gli **alimenti di origine animale** come carne, affettati, uova, formaggi, latticini e pesce più come condimento che come secondo piatto. Qual-

che esempio? Pizza alla mozzarella, pasta all'uovo, verdure ripiene, primi con il pesce e sfornati, pasta con il ragù.

Elimina i **grassi visibili da carne e affettati**.

Preferisci il **latte parzialmente scremato** e limita il consumo di formaggi o latticini a due volte la settimana.

**Bevi acqua.** La quantità può variare in relazione al sesso, l'esercizio fisico, il clima e le condizioni di salute. Le persone che hanno già avuto un episodio di calcolosi renale dovrebbero bere di più, almeno 2-3 litri di liquidi al giorno, per ridurre il rischio di formazione di nuovi calcoli. Ok anche a tisane e tè preparati in casa e non zuccherati.

**Limita le bibite commerciali** o i succhi di frutta

che apportano zuccheri e calorie in eccesso.

**Evita lo zucchero e il fruttosio** e prodotti che li contengono (biscotti, merendine, succhi di frutta, bevande zuccherate). Evita prodotti che contengono sciroppo di glucosio e fruttosio, sciroppo di agave, sciroppo di mais.

Nel caso di **diagnosi di una patologia renale**, la corretta alimentazione è alla base del rallentamento della progressione dell'insufficienza renale e nella prevenzione delle complicanze, soprattutto in caso di insufficienza renale avanzata, dialisi o trapianto di rene. A seconda del grado di insufficienza renale del soggetto, delle patologie associate o delle terapie assunte, le indicazioni nutrizionali possono presentare delle differenze. Chiedi al tuo nefrologo o nutrizionista di fiducia che saprà consigliarti al meglio e costruire su di te una corretta terapia nutrizionale.

# Come mi mantengo attivo?

Svolgere attività fisica regolarmente non solo migliora la forma, ma permette anche ai pazienti con problemi renali di contribuire a normalizzare la pressione del sangue e la frequenza cardiaca, oltre che migliorare la qualità della vita.

## QUALE ATTIVITÀ MOTORIA?

L'**attività aerobica** è sicuramente la più indicata: un programma di marcia di 30 minuti per 5 volte alla settimana o camminare per venti minuti al giorno, può essere considerato un buon esercizio fisico, tale da migliorare i parametri cardiovascolari. Even-



tuali limitazioni sono legate al singolo caso. Camminata, nuoto, bicicletta e ballo sono tutti sport indicati.

I **benefici** che puoi ottenere attraverso un programma motorio sono: un maggior controllo della circolazione sanguigna e del diabete; il potenziamento del trofismo muscolare; la riduzione del peso corporeo.

**Non esistono controindicazioni** assolute alla attività fisica anzi l'attività fisica regolare aiuta a controllare la pressione sanguigna e perciò riduce il rischio di malattia renale o la sua progressione. Fare attività motoria è consigliabile anche in soggetti con insufficienza renale o sottoposti a dialisi o portatori di trapianto di rene.

# Il potere della resilienza

Rassegnazione, incertezza, sfiducia e senso di costrizione caratterizzano le persone con malattia renale: ciò è dato dalla condizione di salute compromessa di cui soffrono e che spesso impatta sulla qualità della vita del paziente, ripercuotendosi anche sulle sue figure di riferimento, come familiari e amici.

## Cosa puoi fare?

1. **Sviluppa la tua resilienza**, ciò ti permetterà di affrontare le crisi o le situazioni traumatiche e di trarne forza.

La resilienza coinvolge e ristruttura le risorse psico-

logiche secondo il mutare delle circostanze. Così, le persone resilienti non solo sono in grado di superare le avversità che hanno avuto nella vita, ma utilizzano queste situazioni per crescere e sviluppare tutte le loro potenzialità nascoste. La resilienza non è innata ma è una risorsa che ognuno di noi può sviluppare.

2. **Diventa consapevole** di ciò che ti sta accadendo e accetta il presente, vivendo a pieno nel qui e ora.

3. **Circondati di persone che hanno un atteggiamento positivo verso la vita**, crea attorno a te una rete di supporto che può sostenerti nei momenti particolarmente difficili.



Carlo Poma

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Mantova