

Dall'inserto Salute di Repubblica del 12 marzo 2009

PER SALVARE I NOSTRI RENI BASTANO 3 "MOSSE" DI PREVENZIONE

di Mariapaola Salmi

Oggi, 12 marzo, la Giornata mondiale del rene 2009 ricomincia dalla prevenzione e dall'informazione perché "i reni sono organi importanti e bisogna imparare a conoscerli e prendersene cura".

Questo il significato delle due mascotte "Reni Detective" ideate da Roche che sostiene la campagna informativa. Per il terzo anno consecutivo le nefrologie italiane si attivano con Centri aperti, camper, gazebo e distribuzione di materiale informativo con l'aiuto della Società italiana di nefrologia (SIN) e della Fondazione italiana del rene (FIR). Sul Web un cortometraggio in quattro episodi spiega cos'è l'insufficienza renale e le sue gravi conseguenze.

"La situazione è allarmante ovunque", afferma Bruno Cianciaruso, associato di nefrologia all'Università Federico II di Napoli, "la percentuale di popolazione con riduzione della funzione renale è stimata attorno al 10 per cento, tocca il 15-20% tra gli anziani dopo i 65 anni età. Non sempre c'è un'insufficienza renale grave, ma il rischio è forte specie in presenza di diabete, ipertensione, fumo, eccesso di peso o assunzione di alcuni farmaci".

Purtroppo l'insufficienza renale è una malattia subdola. I primi segnali (stanchezza, difficoltà a sopportare lo sforzo, mancanza di concentrazione, alzarsi di notte per urinare) compaiono quando il rene ha perso il 50% della sua funzione.

"Il rene è un organo silenzioso, soltanto l'esame delle urine e la misurazione della pressione arteriosa possono rivelare che qualcosa non va nella funzione renale", dice Francesco Locatelli, direttore del Dipartimento di nefrologia, dialisi e trapianto renale all'ospedale di Lecco, "questo vale soprattutto per i diabetici e gli ipertesi, non dimentichiamo che il rene è un organo vascolare, l'allungamento della vita e tutte le malattie cardiovascolari lo mettono in crisi. Ripeto spesso questa frase: "cura i tuoi reni per curare il cuore"".

Non serve stravolgere la dieta, per prevenire il danno renale bastano tre mosse: misurare la pressione arteriosa (deve essere entro 130/80 mmHg) un paio di volte l'anno, eseguire l'esame delle urine per controllare l'eventuale presenza di proteine e globuli rossi (assenti in condizioni normali), e con un prelievo di sangue la creatinemia (80-120) che misura la capacità di filtrare dei reni. In tutti i casi è opportuno ridurre sale e formaggi, il pesce mantenuto due-tre volte a settimana.

Info: www.renianemia.it Milano, piazza Cordusio, Napoli, Ospedale Vecchio Pellegrini.