

Progetto  
**FRENIAMO**

Per saperne di più sulla malattia renale  
e cosa fare per non aggravarla



COORDINAMENTO  
E PROGETTAZIONE:

Istituto **CHANGE**  
Via Valperga Caluso, 32  
10125 Torino  
Tel. 011 668 07 06  
Fax 011 669 59 48  
www.istitutochange.it - change@counselling.it

Progetto di:  
**Silvana Quadrino**, psicologa, Istituto CHANGE  
con:  
**Pierantonio Capitini**, Associazione Nazionale Emodializzati Dialisi e Trapianto  
**Lilia Gavassa**, dietologa, già Responsabile Struttura di Dietetica ASL TO4  
**Luisa Mondo**, epidemiologa, Società Italiana Medicina delle Migrazioni  
**Piera Rossetto Casel**, infermiera, Società Italiana Infermieri Area Nefrologica  
**Giorgio Triolo**, nefrologo, Società Italiana di Nefrologia

Con il patrocinio di:



Per essere correttamente  
informati sulla malattia renale:

<http://ituoi.reni.sinitaly.org/>  
<https://www.aned-onlus.it/>  
<https://www.f-reni-amo.it/>



**Rallentare**  
la malattia renale  
**Allontanare**  
la dialisi  
**Migliorare**  
la vita

**sipuò!**

In collaborazione con:



Con il contributo di:



## Lo sapevi **che?**

### I **reni** sono importanti!

Filtrano il sangue, eliminano le scorie attraverso l'urina e producono ormoni necessari per la salute.

### Cosa può **danneggiarli?**

La pressione alta, il diabete, le malattie cardiache, le infezioni delle vie urinarie; il fumo, l'obesità, l'uso cronico di alcuni farmaci.

A volte ci accorgiamo che qualcosa non va perché abbiamo dei sintomi che ci hanno portati dal medico: urine scure, dolore o bruciore a urinare, gonfiore sotto gli occhi.

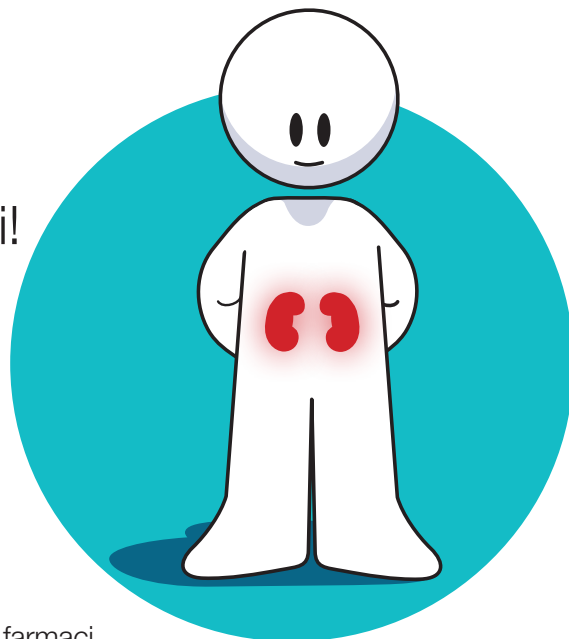
### Ma non sempre compaiono dei **sintomi**.

Per questo è importante che soprattutto chi soffre di pressione alta o diabete si abitui a controllare regolarmente con il suo medico se i suoi reni stanno bene.

Chi ha ricevuto una diagnosi di malattia renale può fare molto per rallentare la malattia.

### L'obiettivo è **non affaticare troppo** i reni.

Quello che li affatica è una alimentazione troppo ricca di proteine di origine animale, di sale e di fosforo, e il peso eccessivo.



## Cosa **fare?**

È importante adottare uno **stile di vita "amico dei reni"**:

- fare un po' di attività fisica (bastano 20-30 minuti di camminata ogni giorno, o un'ora di attività 3 volte a settimana).
- curare l'alimentazione: fare pasti regolari, con porzioni non troppo abbondanti; limitare il sale, le proteine di origine animale.
- Trovare alleati (il medico, l'infermiere, il dietista, i famigliari, gli amici).
- Scoprire cosa ci aiuta di più a mantenere quei comportamenti (parlarne con altri che hanno lo stesso problema, tenere un diario, fissare obiettivi da raggiungere).
- Cercare ciò che può renderli più piacevoli.

### E a **tavola**, come scegliere **senza rinunciare al piacere** del cibo?

Le persone con malattia renale cronica devono imparare a:

- **Ridurre le proteine**, soprattutto quelle della carne e del formaggio.
- **Limitare il consumo di sale**: evitare di aggiungerlo al cibo che si mangia e evitare alimenti che ne contengono tanto: formaggi stagionati, salumi e insaccati, patatine, snacks al formaggio. *Ricordiamo che anche i piatti pronti, compresi quelli surgelati, contengono quantità eccessive di sale. Molto meglio usare cibi freschi, che in genere costano anche meno.*
- **Ridurre il fosforo**. Non tutti sanno che c'è fosforo negli alimenti ricchi di proteine ma anche nelle bevande a base di cola.

**Scegliere** con attenzione i cibi che non affaticano i reni non vuole dire però rinunciare a mangiare con piacere. Con un po' di **fantasia**, meglio se con l'aiuto di qualche persona di famiglia, si può **imparare a combinare, insaporire, cucinare** gli alimenti adatti per gustare pasti piacevoli.

