

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:



Società Italiana di Nefrologia
Sezione Interregionale
Piemonte Valle d'Aosta



Associazione Nazionale Emodializzati
Dialisi e Trapianto - ONLUS
Member of Onco-Health Italia

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.

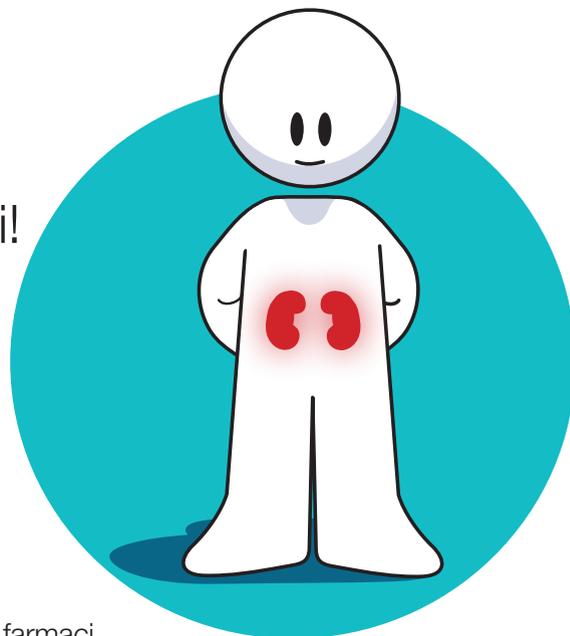
Ma non sempre compaiono dei **sintomi**.

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.

