

Mantenere i reni in salute. I vademecum della Società Italiana di Nefrologia

Per la popolazione generale

- 1. Aumentare la quantità di acqua,** soprattutto se si svolgono attività all'aria aperta o in ambienti caldi, in quanto il calore e la traspirazione che ne deriva fa perdere quantità di liquidi importanti attraverso la pelle. Il rischio di disidratazione aumenta negli ambienti ventilati, laddove diminuisce la percezione della sudorazione.



- 2. Tenere sotto controllo i valori della pressione arteriosa ed eventualmente rimodulare la terapia antipertensiva.** È fondamentale, poiché la riduzione dei valori pressori può avere conseguenze gravi, fino a "ipoperfusione" degli organi interni (cervello, cuore e reni). A rischio sono soprattutto gli anziani.



- 3. Prestare particolare attenzione ai bambini (specie lattanti) e ai grandi vecchi,** per i quali è importante cogliere precocemente eventuali cambiamenti nello stato di salute per agire in maniera tempestiva. No ad ambienti surriscaldati o copertine che coprono passeggini/carrozine, creando ambienti caldi e poco arieggiati.



- 4. Non eccedere nel consumo di alcol.** Soprattutto i giovani – per le abitudini diffuse di binge drinking – sono particolarmente a rischio di mettere a rischio la salute renale, e non solo.



- 5. Le raccomandazioni utili per tutti.** Evitare di uscire nelle ore più calde e bere adeguatamente in caso di abbondante sudorazione, proteggersi dal sole diretto, evitare pasti ricchi di grassi e proteine preferendo soprattutto pasta, verdure e frutta; ridurre o evitare il consumo di alcolici. Queste le raccomandazioni generali valide per tutti.



Per i pazienti nefropatici

- 1. Non aumentare la quantità di acqua,** perché i reni riducono la capacità di eliminare i liquidi in eccesso, con conseguente comparsa di ritenzione fino allo scompenso cardiaco. Ciò vale per i pazienti con MRC (e ancor di più per i dializzati) e per chi ha insufficienza cardiaca.

- 2. Ridurre il consumo di sale e di alimenti salati per non aumentare la sete.** Un consiglio fondamentale per i pazienti in terapia sostitutiva dialitica che devono ridurre sensibilmente la quantità di acqua ingerita.



- 3. Rivolgersi immediatamente al medico di riferimento in caso di episodi di diarrea e/o vomito.** Vale per i pazienti con MRC e in generale vale per tutti gli anziani, perché alcuni farmaci assunti (aceinibitori, sartani, diuretici, metformina, glifozine) potrebbero accumularsi e produrre effetti tossici anche gravi.



- 4. Continuare a seguire un'alimentazione bilanciata** e studiata sulle specificità del singolo, **rispettando quantità e frequenza delle classi di alimenti,** così come indicato dal medico di riferimento. Importante per tenere sotto controllo la MRC e per mantenere inoltre un controllo del peso corporeo.



- 5. Non perdere il contatto con il nefrologo,** punto di riferimento per il paziente che, proprio in estate, è a rischio di un peggioramento della funzione renale.