



La terapia dietetica svolge un ruolo fondamentale nella **prevenzione** e trattamento delle malattie renali croniche. Le caratteristiche della terapia dietetica possono variare in base alla patologia di base (nefrolitiasi, insufficienza renale cronica, ecc), al quadro clinico. Ci sono alcune norme, tuttavia, che possono contribuire a **preservare la funzione renale** e/o di garantire un **buon compenso metabolico**. Di seguito elenchiamo queste semplici norme che tutti noi possiamo attuare per salvaguardare la salute nei nostri reni.

La figura del **Dietista** svolge un ruolo fondamentale nella prevenzione e nel trattamento della malattia renale cronica. Oltre ad illustrare al **paziente e ai familiari** i principi della terapia dietetica, cerca di adattare il più possibile la stessa alle necessità del paziente fornendo consigli su come realizzarla, renderla più appetibile, affrontando, per risolvere, i problemi che si presentano nel tempo. Questo tipo di approccio è indispensabile per assicurarsi la massima compliance, ottenere tutti i benefici che la terapia dietetica, correttamente applicata, può offrire e garantire ai nostri pazienti un miglioramento della **qualità di vita**.

**1 Modera il consumo di sale.** Un eccessivo consumo di sale può interferire con il controllo della pressione arteriosa e con l'effetto di alcuni farmaci antipertensivi, causare ritenzione idrica, aumentare l'escrezione urinaria di calcio.

- ✓ limita l'aggiunta di sale alle pietanze e limita il consumo di formaggi soprattutto stagionati, insaccati, affettati e cibi conservati e precotti.
- ✓ fai attenzione al "sale di farmacia" o "sale dietetico". Contiene sodio e potassio, quindi non è adatto a tutti. Chiedi al medico o al Dietista.
- ✓ ricorda che sali "particolari" come sale rosa dell'Himalaya, sale nero, sale rosso, sale grigio... *sempre sale è!*
- ✓ usa spezie e aromi (peperoncino, basilico, timo, ecc) per rendere le tue pietanze più gradevoli e abituarti ad un sapore diverso.

**2 Dai la preferenza ai prodotti di origine vegetale:** cereali, legumi, verdura e frutta.

**Cereali:** contengono carboidrati complessi che troviamo ad es. in pane, pasta, riso, mais, orzo, kamut, grani antichi, ecc, meglio se integrali perché più ricchi di **fibre**, che riducono l'assorbimento di grassi e zuccheri e sono essenziali per l'equilibrio della **flora batterica** intestinale.

In alcune patologie renali è necessario contenere l'apporto proteico per cui le quantità di carne, pesce, e altre fonti proteiche sono limitate. Diventa quindi importante consumare una quantità adeguata di cereali per garantire un apporto energetico sufficiente.

**Legumi:** sono una fonte di **fibre** e di **proteine di origine vegetale**, povere di aminoacidi solforati e quindi particolarmente importanti nella prevenzione e trattamento delle malattie renale.

È necessario imparare a consumarli nel modo giusto e cioè non come contorno a alimenti di origine animale ma in abbinamento ai cereali (es: pasta e fagioli, riso e ceci). Si consiglia di scartare l'acqua di cottura dei legumi. Per chi non tollera i legumi (ad es. sensazione di gonfiore) suggeriamo di consumarli passati con un passaverdure.

**Verdura e frutta:** sono ricchi di **fibre**, di sali minerali e vitamine. In caso di nefrolitiasi, i minerali e le molecole contenuti in questo gruppo (es. magnesio, potassio) e molecole come i citrati svolgono un'azione preventiva. In caso di **insufficienza renale avanzata** si possono verificare situazioni di accumulo soprattutto di potassio: in questo caso il Dietista suggerirà le eventuali limitazioni e le modalità di preparazione degli alimenti per ridurne l'apporto (es. preferire bollitura scartando l'acqua di cottura, evitare la cottura a vapore, ecc.). Non è opportuno evitare frutta e verdura a priori.

**3 Limita il consumo di zuccheri** semplici (zucchero, miele, marmellate, dolci, bevande zuccherate). Inoltre, una eccessiva introduzione di fruttosio, zucchero della frutta, ad esempio, può favorire la sintesi di acido urico oltre che di trigliceridi.

**4 Consuma carne e pesce regolarmente**, sempre nell'ambito di una dieta equilibrata con verdura, frutta e cereali, legumi, olio d'oliva come la **dieta mediterranea** e senza eccedere con le porzioni. Il Dietista ti aiuterà a capire le giuste porzioni per te.

**5 Controlla il peso corporeo.** L'obesità è un fattore di rischio indipendente di malattia renale cronica.

**6 Fai una vita attiva!** Svolgere attività fisica regolare aiuta a sentirsi meglio, contribuisce al controllo del peso evitando restrizioni caloriche eccessive, migliora lo stato di nutrizione, il controllo della pressione arteriosa e ... l'umore!

**7 Bevi regolarmente senza aspettare il senso di sete** e mantieni un buon stato di idratazione: ti aiuterà a prevenire calcoli e infezioni urinarie e a regolarizzare l'intestino.

In caso di insufficienza renale cronica invece può essere opportuno bere senza sforzarsi: il medico ed il Dietista ti forniranno indicazioni personalizzate in base alla tua condizione clinica.

**8 Evita di fumare:** il fumo può peggiorare la circolazione ed è un fattore di rischio indipendente di malattia renale cronica.

Queste indicazioni rappresentano norme dietetiche e di comportamento generali. A queste si dovranno aggiungere indicazioni specifiche in caso di presenza di diabete, ipertensione grave, obesità franca, insufficienza renale o di uno stato di malnutrizione.