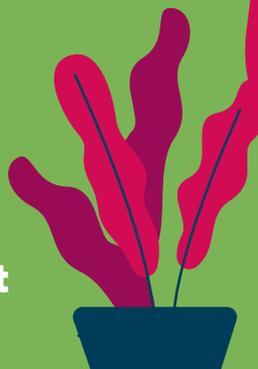
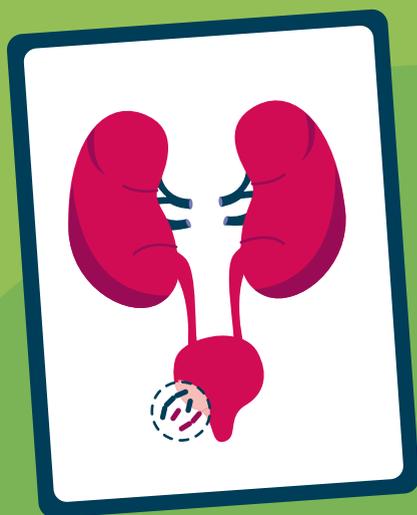




Prendersi cura di sé

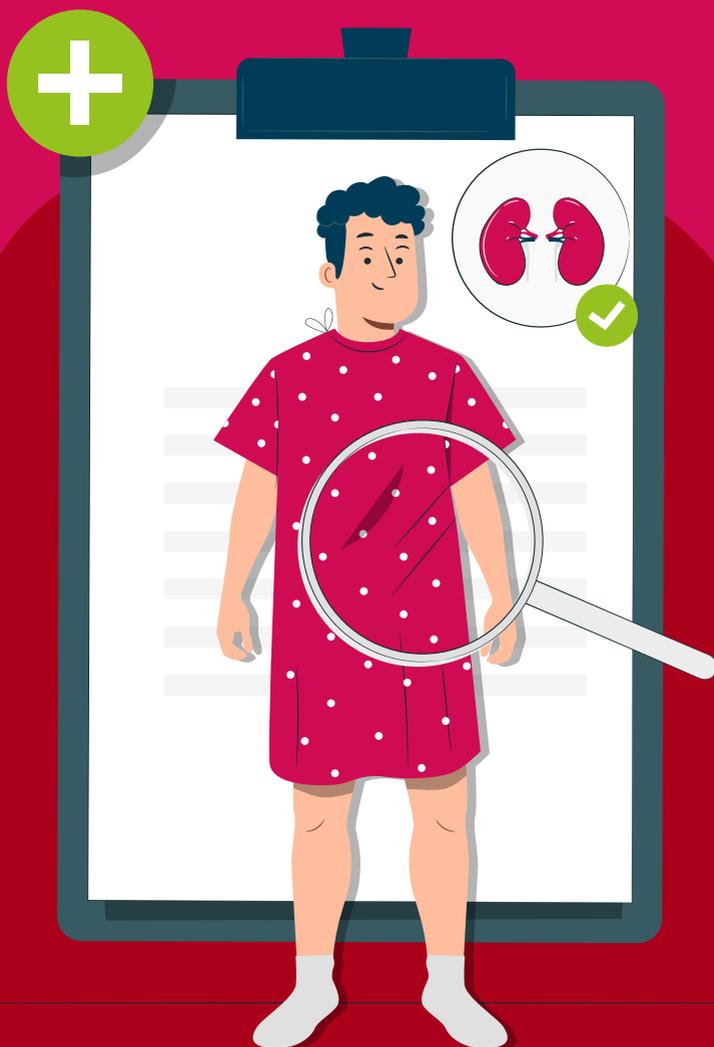
# Le malattie renali: conoscerle per prevenirle



[affidea.it](https://www.affidea.it)

# Questa guida è per te!

*La prevenzione è il primo passo per proteggere i tuoi reni e ridurre il rischio di malattie croniche e tumori renali. Seguendo alcuni accorgimenti e sottoponendoti a controlli periodici, puoi fare molto per la tua salute e il tuo benessere futuro.*



# Perché è importante prendersi cura dei reni?

I reni sono organi vitali che lavorano silenziosamente ogni giorno per mantenere il corpo in salute: eliminano le tossine, regolano i liquidi corporei e controllano la pressione arteriosa. Tuttavia, molte malattie renali si sviluppano in modo subdolo, senza sintomi evidenti fino a quando il danno è ormai avanzato.

## Lo sapevi?



In Italia quasi  
**1 italiano su 10** soffre  
di malattia renale cronica



**Negli ultimi 20 anni,**  
il numero di pazienti  
in dialisi è raddoppiato

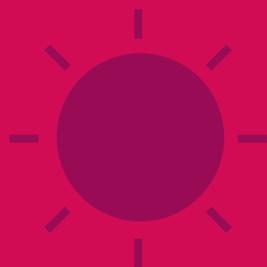


**Diagnosi precoce  
e prevenzione** possono  
rallentare la progressione delle  
malattie renali e in molti casi  
evitarle del tutto



**I fattori di rischio** di gran parte  
delle malattie renali sono legati a  
comportamenti individuali modificabili  
come il fumo, l'abuso di alcol e  
sostanze illegali, una dieta scorretta e  
l'inattività fisica. Questi comportamenti  
si instaurano spesso già durante  
l'infanzia o l'adolescenza.

# Come mantenere i reni in salute: consigli pratici



- **Idratazione regolare**

Bevi una adeguata quantità di liquidi durante la giornata. Se fai esercizio fisico intenso o sudi molto, aumenta l'assunzione.

- **Riduci il sale**

Un consumo eccessivo di sodio aumenta la pressione arteriosa, danneggiando i reni. Non superare i 5 g di sale al giorno (circa un cucchiaino).

- **Fai attività fisica regolare**

Camminare almeno 30 minuti al giorno aiuta a ridurre la pressione sanguigna e quindi riduce il rischio di malattia renale cronica.

- **Segui una dieta equilibrata**

Una corretta alimentazione può aiutare a prevenire il diabete, le malattie cardiache e altre condizioni associate alla malattia renale cronica.



- **Evita fumo e alcol in eccesso**

Il fumo danneggia i vasi sanguigni, riduce il flusso di sangue ai reni e aumenta il rischio di malattie renali mentre l'alcol li sovraccarica.

- **Non abusare di farmaci**

Evita l'uso prolungato di farmaci antinfiammatori senza controllo medico.

- **Mantieni nella norma i livelli di glicemia**

Quasi la metà delle persone che hanno il diabete sviluppa un danno ai reni che può essere ridotto o prevenuto se rilevato precocemente.

- **Tieni sotto controllo la pressione sanguigna**

Il "killer silenzioso", ovvero l'ipertensione arteriosa, può causare danni a vari organi, tra cui i reni.



# Riconosci i segnali d'allarme!

Se noti uno o più di questi sintomi, consulta subito un medico:



- **Cambiamenti nelle urine**  
Colore scuro, presenza di sangue o aumento della frequenza notturna.
- **Edema**  
Gonfiore a gambe, caviglie o volto.
- **Dolori lombari o coliche renali**  
Specie se accompagnati da febbre o bruciore.
- **Stanchezza persistente**  
Anemia o accumulo di tossine per insufficienza renale.
- **Pressione alta**  
Può essere il primo segnale di problemi renali.
- **Manifestazioni cutanee**  
Prurito anche costante e secchezza cutanea.



# Tieni sotto controllo i tuoi reni con pochi esami mirati!

- **Esame delle urine**

Per valutare la presenza di proteine, sangue o infezioni.

- **Microalbuminuria**

Essenziale per individuare danni precoci ai reni, soprattutto nei diabetici.

- **Creatinina**

Indicatore chiave della funzionalità renale.

- **Glicemia e pressione arteriosa**

Fondamentali per prevenire complicanze.



- **Esami del sangue (emocromo, potassio, sodio, uricemia)**

Per identificare squilibri metabolici o segni di insufficienza renale.

## Quando farli?

- **Una volta all'anno**

se hai più di 40 anni o fattori di rischio come diabete, ipertensione o familiarità per malattie renali.

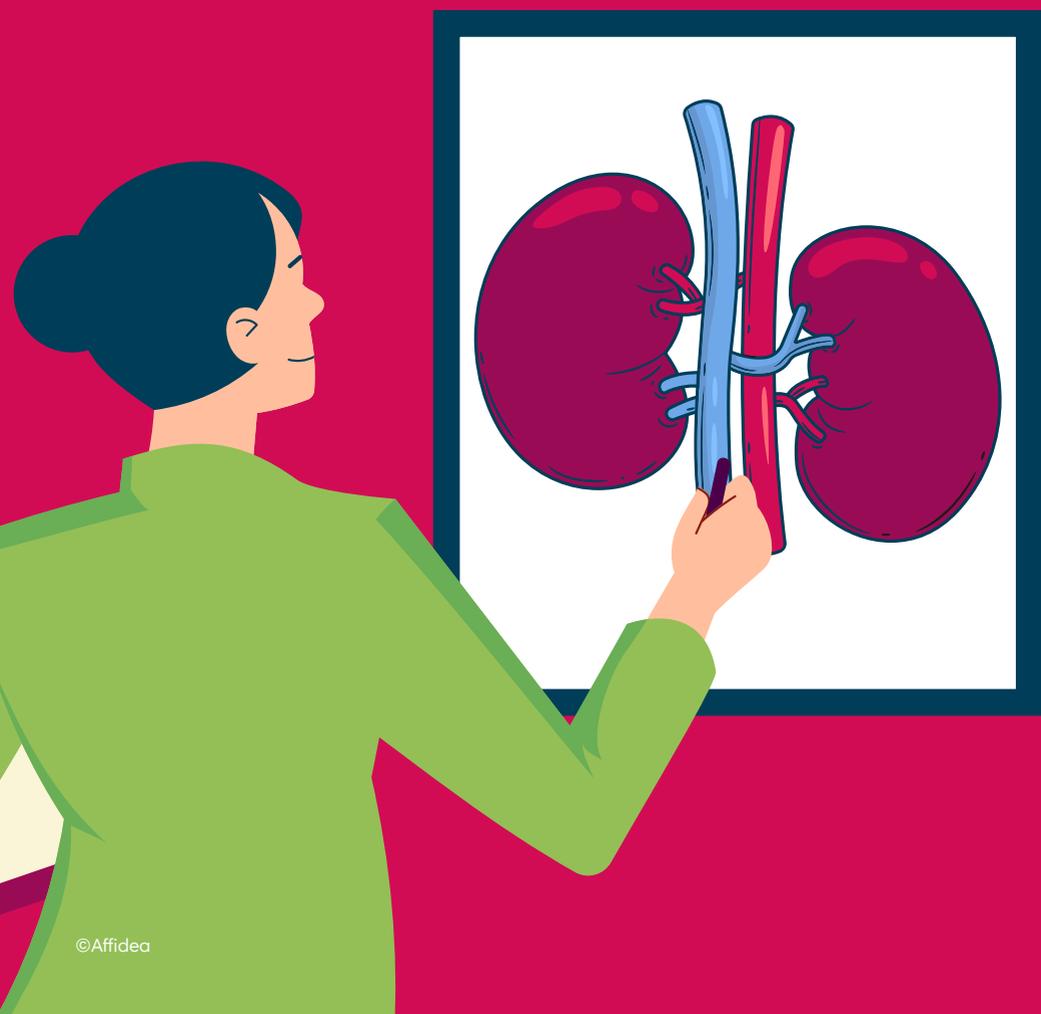
- **Ogni 6 mesi**

in caso di diabete o pressione alta non ben controllata.



# Conoscere i tuoi fattori di rischio può salvarti la vita

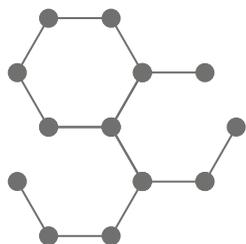
La familiarità con malattie renali o tumori renali, insieme a fattori di rischio specifici, può aumentare la probabilità di sviluppare una patologia renale. Tuttavia, con una prevenzione mirata, è possibile agire in anticipo.



## A chi è consigliata una prevenzione mirata?

### SE HAI UNA STORIA FAMILIARE DI MALATTIE RENALI O TUMORI RENALI:

- Alcune malattie renali, come il rene policistico, possono avere una componente genetica. Parla con il tuo medico per valutare se è necessario uno screening precoce.
- Anche la familiarità con tumori renali può suggerire un rischio maggiore.



### SE HAI PIÙ DI 60 ANNI:

- L'invecchiamento è uno dei principali fattori di rischio per lo sviluppo di malattie renali croniche. Controlli regolari della funzione renale, come esami delle urine e della creatinina, sono raccomandati dopo questa età.



## SE SOFFRI DI PATOLOGIE CRONICHE:

- **Diabete e ipertensione**

Questi due fattori sono tra le cause più comuni di insufficienza renale cronica. Un monitoraggio attento della pressione e del livello di zuccheri nel sangue può ridurre il rischio di danni ai reni.



## SE ASSUMI FARMACI REGOLARMENTE:

- L'uso prolungato di farmaci antinfiammatori (FANS) o altri medicinali senza controllo medico può danneggiare i reni. Discuti con il tuo medico alternative più sicure.

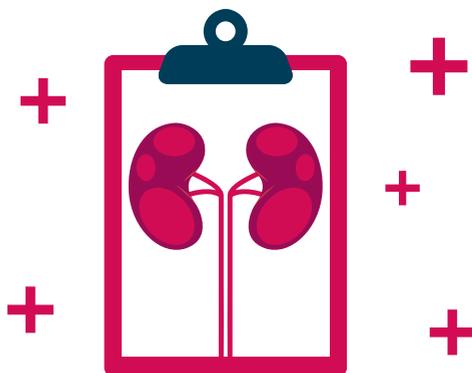
## SE HAI AVUTO PRECEDENTI INFEZIONI O MALATTIE RENALI:

- Persone con una storia clinica di infezioni del tratto urinario, calcoli renali o insufficienza renale hanno un rischio più alto di ricadute.



- **Obesità**

L'eccesso di peso aumenta lo stress sui reni e favorisce lo sviluppo di calcoli e insufficienza renale. Adotta uno stile di vita sano per proteggerli.



# Prevenzione personalizzata: cosa puoi fare?



## Effettua controlli regolari

Esami del sangue e delle urine sono fondamentali per chi è a rischio.



## Consulta un nefrologo

Se hai una combinazione di fattori di rischio (es. diabete, pressione alta e familiarità), considera una visita specialistica per un piano preventivo personalizzato.



## Adotta uno stile di vita protettivo

Alimentazione sana, esercizio fisico e riduzione dello stress possono prevenire il peggioramento delle condizioni predisponenti.

## Segui i consigli preziosi del nostro esperto:

Dott. Guarena Cesare, Spec. in Nefrologia  
Affidea|CDC di Torino e Moncalieri

DS: Dott. Matteo Goss, Spec. Chirurgia Generale





**Scopri il Centro Affidea più vicino**  
inquadra il QR Code  
o collegati al sito [affidea.it](https://www.affidea.it)



**Scarica** l'App Affidea Connect Italy