

La tua salute

# Controllare la pressione...

... per mantenere i reni sani



**Secondo le statistiche il 10 per cento della popolazione generale soffre di una malattia renale cronica e si calcola che in media 220 pazienti per milione di abitanti richiedano ogni anno l'inizio del trattamento con rene artificiale.**

Nonostante il notevole incremento registrato negli ultimi anni nel campo dei trapianti, le donazioni di organi non sono mai sufficienti. Inoltre molte persone non possono sottoporsi ad un trapianto perché troppo anziane o a causa delle complicazioni della malattia renale. Partendo da questo presupposto appare evidente l'importanza di un'adeguata prevenzione. Nel nostro paese si

stima che siano oltre 2 milioni le persone che soffrono di danni renali, spesso senza saperlo, rischiando gravi complicazioni cardiovascolari o la dialisi. Eppure da un'indagine recente condotta da GfK Eurisko su un campione di 1.400 persone, è emerso che un'elevata percentuale degli italiani (49 per cento) ritiene che non si possa prevenire un danno renale. La Giornata Mondiale del Rene

2009, che ha avuto luogo recentemente, ha focalizzato l'attenzione sul rapporto che esiste tra ipertensione e malattia renale cronica. Tenere sotto controllo la pressione arteriosa, infatti, è uno dei principali consigli che è arrivato dagli esperti. L'ipertensione può essere sia la causa che la conseguenza di un'insufficienza renale. I reni, infatti, sono un importante filtro che serve a purificare il sangue. A causa dell'ipertensione e del conseguente danneggiamento dei vasi, la quantità di sangue che arriva al rene per essere filtrata è minore. L'altra faccia della medaglia è che se i reni funzionano male, possono provocare ipertensione e patologie cardiovascolari. Sempre in riferimento all'indagine precedentemente citata, del 24 per cento di coloro che hanno dichiarato di aver effettuato degli esami specifici per la prevenzione delle malattie renali, solo un 4 per cento ha citato il controllo della pressione arteriosa. Il che dimostra che sono poche le persone che hanno la consapevolezza che misurare regolarmente la pressione sia di vitale importanza per prevenire l'insorgere di patologie renali croniche, con la conseguente necessità di sottoporsi a dialisi per tutta la vita. Controllo della pressione non significa solo misurazioni regolari, ma è anche l'adozione di un regime alimentare a basso contenuto di sodio. L'eccesso di questo minerale, infatti, facendo aumentare la pressione arteriosa, fa diminuire il flusso di sangue ai reni indebolendo quindi la loro capacità di filtrare.

"Dalla prima edizione della Campagna di prevenzione ad oggi", commenta il Prof. Vittorio Andreucci, Presidente della FIR (Fondazione Italiana del Rene), "abbiamo osservato oltre 17 mila persone e oltre il 20 per cento dei soggetti visitati aveva pressione alta di cui non era a conoscenza". Una buona parte delle malattie renali operano silenziosamente, senza sintomi per anni e, quando i loro effetti si rivelano, potrebbe essere tardi per intervenire efficacemente. Quindi prestare attenzione ai propri reni serve a prevenire un'insufficienza renale cronica e ridurre il rischio cardiovascolare, che aumenta sensibilmente anche solo in presenza di un'insufficienza renale lieve. Se la diagnosi è precoce, le cure possono essere molto efficaci e si può giungere anche a completa guarigione o perlomeno può essere rallentata l'evoluzione della malattia. Proprio per sensibilizzare gli italiani alla cura dei propri reni, troppo spesso sottovalutati, e prevenire danni cronici, la Fondazione Italiana del Rene e la Società Italiana di Nefrologia ha organizzato, in occasione della recente Giornata Mondiale del Rene, una campagna di prevenzione che prevedeva l'accesso a visite gratuite con la misurazione della pressione e l'esame delle urine. Tutti coloro che hanno presentato delle alterazioni sono stati invitati a rivolgersi al proprio medico o a recarsi presso gli Ambulatori di Nefrologia.

**Per saperne di più**  
[www.fondazioneitalianadelrene.org](http://www.fondazioneitalianadelrene.org)