

## **Incontri virtuali FIR per una miglior salute**

### **Un giusto consumo di sale**

#### **Presentazione**

Dssa Franca Giacchino  
Nefrologa

Nella lotta alle malattie renali, merita una particolare attenzione la campagna per la riduzione del consumo del sale. Non si tratta però di una questione che interessa solo chi ha una malattia renale, oppure una pressione arteriosa elevata per un'ipertensione essenziale, o una malattia cardiovascolare. E' una questione molto importante anche per chi è sano.

In effetti, la maggioranza delle persone consuma sale in eccesso, anche più del doppio di quanto è raccomandabile, e si espone a numerosi, possibili effetti negativi. Molto sodio nella dieta facilita la comparsa dell'ipertensione arteriosa con i conseguenti danni cardiocircolatori e renali, l'aggrava se presente, favorisce gli edemi, riduce l'effetto degli ipotensivi sino a causare una pseudo resistenza a questi farmaci. Numerosi danni inoltre possono essere provocati direttamente a diversi organi, anche indipendentemente dall'ipertensione arteriosa.

Evitare un consumo elevato di sale diminuisce il rischio dei danni segnalati, consente una riduzione della pressione negli ipertesi, potenzia gli ipotensivi, ed è molto utile alle persone obese.

Iniziative per una riduzione del consumo di sale sono in corso, oltre che in Italia, in numerosi Paesi. Molto resta ancora da fare.

La Fondazione Italiana del Rene considera di particolare importanza l'impegno per la riduzione del consumo di sale, e vi invita a partecipare al primo degli Incontri Virtuali FIR dedicati in particolare a promuovere una migliore salute dei nefropatici ma rivolti anche anche a chi non è ammalato di reni.

L'argomento è qui presentato dal prof Giuseppe Piccoli, nefrologo, e dalla dottoressa Franca Pasticci, dietista.

A chi è interessato, viene data la possibilità di porre domande su questi argomenti: quelle che saranno ritenute di maggior interesse generale verranno pubblicate sul sito, con una risposta degli esperti.

Dssa Franca Giacchino Direttore S. C. Nefrologia e Dialisi Asl TO4 Ivrea  
Segretario della Sezione Piemontese della Società Italiana di Nefrologia. Membro del CDA della FIR

Diagnosi e terapia delle malattie renali acute e croniche, trattamento dialitico e organizzazione assistenziale nefrologica sono i principali settori di interesse scientifico della dottoressa Franca Giacchino. La sua attività scientifica è documentata dalla partecipazione come relatrice a oltre 130 Congressi italiani e stranieri, a numerosi corsi di aggiornamento e da oltre 180 pubblicazioni su riviste italiane e internazionali.