

26 marzo 2013

Un occhio alla salute ]

## Per proteggere i reni giocate d'anticipo

**Sono 6 milioni gli italiani che soffrono di insufficienza renale: una patologia insidiosa spesso ignorata nelle fasi iniziali, in cui è ancora possibile intervenire. Il nefrologo, professor Giovambattista Capasso, spiega a che cosa fare attenzione**

di Adelaide Barigozzi

**C**irca 6 milioni di italiani soffrono di insufficienza renale. Una malattia che, se diagnosticata tardi, può costringere a sottoporsi a dialisi per sempre. Eppure, molti ammalati nelle fasi iniziali, quando sarebbe ancora possibile intervenire, ignorano di avere un problema. Sono dati in aumento, emersi anche grazie agli screening gratuiti offerti alla popolazione in occasione della Giornata del Rene. Quasi un'epidemia. Come mai?

### Una malattia silenziosa

«Le malattie renali sono spesso trascurate perché restano silenti per anni. Hanno uno sviluppo lento, ma i sintomi si fanno sentire agli ultimi stadi», avverte il professor Giovambattista Capasso, presidente della Società italiana nefrologia (Sin), docente di Nefrologia e direttore del Dottorato di Scienze nefrologiche e della Scuola di specializzazione in Nefrologia della Seconda Università di Napoli. I reni garantiscono il ricambio di liquidi e sali minerali, liberano dalle tossine, regolano la pressione. «Una loro malfunzione si riflette su altri apparati, primo tra tutti quello cardiocircolatorio», dice l'esperto. «L'insufficienza renale può colpire a tutte le età. In ogni caso, la prevenzione e la diagnosi precoce salvaguardano il loro benessere e ne rallentano il decadimento», spiega Capasso. «Lo stile di vita fa la differenza. L'alimentazione, per esempio, influisce molto: la dieta ideale è quella mediterranea, a basso contenuto di sale e proteine. Le iperproteiche oggi di gran moda, invece, possono dare seri problemi. È poi importante bere 1-2 litri d'acqua al giorno e fare esercizio fisico per prevenire l'o-



Professor  
Giovambattista Capasso

besità, fattore di rischio per l'insufficienza renale». E i controlli? «Basta misurare spesso la pressione arteriosa e fare una volta l'anno il test delle urine e l'esame del sangue per cercare i valori di creatinina», dice lo specialista.

### Segnali di pericolo

I reni si possono anche danneggiare a causa di una terapia a base di farmaci come antinfiammatori e antibiotici in dosi elevate, esami radiografici con sostanze di contrasto, ingenti perdite di sangue. «Si chiama danno acuto renale e interessa il 5% di tutte le persone ricoverate in ospedale per altri problemi, come conseguenza di interventi e terapie», dice Capasso. **Nelle fasi più gravi di insufficienza renale possono anche comparire alcuni segnali. «Se l'urina all'improvviso è rossastra, bruna o schiumosa, oppure le gambe tendono a gonfiarsi o compare un edema su entrambe le palpebre o, ancora, non entra più la fede nel dito, è indispensabile recarsi subito dal nefrologo»,** raccomanda l'esperto. I centri di nefrologia si trovano in tutta Italia, presso centri ospedalieri pubblici ([www.sin-italy.org](http://www.sin-italy.org)).