



Giovedì 14 Marzo 2013

**Le Attività programmate nella
Giornata Mondiale del Rene 2013**

**Comunicare alla FIR entro il
4 Marzo 2013**



**Sotto l'Alto Patronato del
Presidente della Repubblica**

Due i Progetti **PREVENZIONE DELLE MALATTIE RENALI**

Alto Patronato del Presidente della Repubblica Giorgio Napolitano
Patrocinio di Regioni, Province e Comuni

•1. Progetto Camper/Gazebo/Tenda

Rilevamento gratuito della Pressione Arteriosa ed esame gratuito delle Urine ai passanti di una Piazza di intenso traffico in numerose città italiane



•2. Progetto Scuole Medie Superiori

Rilevamento gratuito della Pressione Arteriosa ed esame gratuito delle Urine agli studenti di Scuole Medie Superiori di molte città italiane



Nel 2013 il Progetto Camper 1

ABRUZZO

- **Chieti** Piazza Vico (*M. Bonomini*)

BASILICATA

- **Lavello (PZ)** Piazza S. Cuore (*S. Paglia, F. Cardone*)

CAMPANIA

- **Agropoli (SA)** Piazza Vittorio Veneto (*R. Di Pietro*); **Arzano (NA)** Via Alfredo Pecchia 168 (*R. D'Arcangelo*); **Benevento** Piazzale Chiesa SS. Addolorata Via Carlo Poerio 4 (*C. La Peccerella, A. Rosa*); **Caserta** Piazza Margherita (*L. D'Apice*); **Montesarchio (BN)** Piazza Umberto I° (*G. Tirino*); **Napoli** Ospedale Pellegrini Via Pignasecca (*M. Capuano, M. Terribile*); **Nocera Inferiore (SA)** Piazza Municipio (*M. Migliorati*); **Pagani (SA)** Piazza S. Alfonso (*M. Riccio*); **Salerno** Piazza Portanova (*L. Apicella*); **San Nicola La Strada (CE)** Piazza Parrocchia (*F. Brighina*); **San Valentino Torio (SA)** Via Sottomatti (*N. Confessore*); **Sorrento (NA)** Piazza Lauro (*M. Merola*); **Teano (CE)** Piazza Unità d'Italia (*G. Delgado*); **Vairano Patenora Scalo (CE)** Villetta Comunale (*D. Avino*); **Villaricca (NA)** Via della Libertà 238 (*G. Farre*)

EMILIA ROMAGNA

- **Jolanda di Savoia (FE)** Sede AVIS Comunale, Via Kennedy 2 (*P.L. Bedani*); **Piacenza** Corso Vittorio Emanuele (*R. Scarpioni*); **Reggio Emilia** Piazza Martiri del 7 Luglio (*M. Gregorini, S. Pasquali*)

Nel 2013 il Progetto Camper 2



FRIULI-VENEZIA GIULIA

- **Cervignano (UD)** Piazza Indipendenza (*V. M. Agate*)

LAZIO

- **Sora (FR)** Piazza S. Restituta (*L. Turchetta, M. Parravano*); **Viterbo** Piazza Centro Comm. Tuscia Tang. Ovest (*P. Galeotti*)

LIGURIA

- **Albenga (SV)** Piazza S. Michele (*C. Caputo*); **Genova** Porto Antico, Calata Mandraccio (*G. Garibotto*); **Oneglia (IM)** Largo Terrizzano zona Spianata (*C. Montesano*)

LOMBARDIA

- **Mantova** Via Pescheria (*P. Botti*); **Pavia** Piazza della Vittoria (*A. Dal Canton, P. Esposito*)

PIEMONTE

- **Verbania** Piazza Ranzoni e **Domodossola (VB)** Piazza Mercato (*M. Borzumati*)

Nel 2013 il Progetto Camper 3

PUGLIA



- **Corato (BA)** Piazza Vittorio Emanuele 9 (*F. Dagostino, F. Napolitano*); **Foggia** Corso Vittorio Emanuele II° (*G. Grandaliano*); **Galatina (LE)** Piazza Dante Alighieri (*E. Sozzo, M. Napoli*); **Grottaglie (TA)** Piazza Principe di Piemonte (*M. Sambati*); **Manfredonia (FG)** Piazza del Popolo (*A. Latino*); **Palo del Colle (BA)** Piazza Diaz (*F. Petrarulo, M. Bozzi*); **Taranto** Piazza quartiere Tamburi (*G. Orbello*)

SARDEGNA

- **Sassari** Piazza d'Italia (*M. Cossu*)

SICILIA

- **Messina** Piazza Cairoli (*G. Bellinghieri, G. Costantino*); **Taormina (ME)** Piazza IX Aprile (*S. Castellino*)

TOSCANA

- **Firenze** Piazza della Repubblica (*E. Minetti*); **Pistoia** Piazza Giovanni XXIII (*A.M. Anelli*)

VENETO

- **Conegliano (TV)** Corte delle Rose Via Carducci (*P. Calzavara*); **Dolo (VE)** Piazza Mercato (*G. Meneghel*); **Este (PD)** Piazza Maggiore (*A. Bernardi*); **Padova** Via 8 Febbraio (Comune) (*A. D'Angelo*); **Rovigo** ore 9-12.30 Piazza Vittorio Emanuele II - ore 14-19.00 Centro Commerciale "La Fattoria" (*F. Fiorini*);

n. 45 postazioni in n. 45 città di 14 Regioni



Nel 2013 il Progetto Scuole nelle città italiane - I°



D'accordo con i Presidi delle Scuole verrà effettuato il controllo della Pressione Arteriosa e l'esame urine nelle seguenti città:

Alcamo Liceo Classico e Scientifico Ferro (*R. Parsi*); **Alghero** Istituto Tecnico Commerciale Statale A. Roth (*A.M. Piras, M.D. Casu*);
Altamura (BA) Liceo Classico Cagnazzi (*E. Fasianos*); **Bivona (AG)** Istituto Istruzione Secondaria Superiore L. Pirandello (*M. Li Vecchi*);
Bormio (SO) Istituto alberghiero Dante Zappa (*C. Colturi*); **Caserta** Istituto Salesiani (*L. D'Apice*); **Como** Liceo Classico A. Volta (*F. Indraccolo, C. Minoretti*)



Nel 2013 il Progetto Scuole nelle città italiane - II°



Corato (BA) Liceo Classico Oriali (*F. Dagostino, F. Napolitano*);
Desenzano del Garda (BS) Ist. Istruzione Secondaria Superiore Bazoli-
Polo (*E. Prati*); **Genova** Liceo Scientifico GD Cassini (*G. Garibotto*); **Ghedi
(BS)** Liceo (*P. Tira, S. Turina*); **Gravina in Puglia (BA)** Istituto Tecnico (*E.
Fasianos*); **Leno (BS)** Liceo Capirola (*P. Tira, S. Turina*); **Melfi (PZ)**
Istituto Gasparri (*E. Casolino*); **Idro (BS)** I.I.S. di Valle Sabbia Giacomo
Perlasca (*E. Costantino*); **Milazzo (ME)** Scuole Medie Superiori (*B.
Ricciardi*); **Palmi (RC)** Liceo Classico e Scientifico N. Pizi (*V. Rondanini*)



Nel 2013 il Progetto Scuole nelle città italiane - III°



Portici (NA) I.P.C. F. S. NITTI e Circolo didattico di Via Bernini (**E. D'Amaro**); **Reggio Calabria** Liceo Classico T. Campanella (**M. Ciccarelli**); **Rieti** Liceo Scientifico C. Jucci e Istituto Professionale Servizi Alberghieri e Ristorazione (**W.D. Valentini**); **Rionero in Vulture (PZ)** Licei Classico, Scientifico, Pedagogico, Artistico G. Fortunato (**E. Casolino**); **Rossano (CS)** Liceo Scientifico Statale (**T. Cicchetti**); **Ruvo di Puglia (BA)** Liceo Scientifico O. Tedone (**E. Centrone**); **Sanluri (VS)** Ist. Tecn. Commerc. Geometri Colli Vignarelli (**M.C. Mereu**); **Sondrio** Istituto Tecnico Industriale ITIS Mattei (**C. Colturi**); **Teramo** Liceo Ginnasio M. Delfico e Liceo Scientifico A. Einstein? (**G. Del Rosso, M. Bonaduce**); **Torino** ITIS C. Grassi e Liceo Scientifico G. Bruno (**G. Beltrame, F. Quarello**)

In tutto 31 Scuole in 27 città

L'iniziativa



GIOVANBATTISTA CAPASSO Presidente SIN, Società Italiana di Nefrologia, ordinario e direttore del dottorato di Scienze nefrologiche nella Seconda Università di Napoli

NEFROLOGIA ESAMI DELLE URINE PER LIMITARE IL RICORSO ALLA DIALISI

La salute dei nostri reni comincia dalla scuola



Sottoporsi ad esami clinici riduce il rischio di un'insufficienza renale cronica

Alessandro Malpelo

IN VISTA della Giornata Mondiale del Rene, che quest'anno si celebra il 14 marzo, la Società italiana di Nefrologia organizza, a livello nazionale, un ciclo di visite gratuite e iniziative di prevenzione con postazioni su camper e incontri nelle scuole (info sul sito www.sin-italy.org). Non ci sono solo rischi di malattia renale per pazienti anziani, diabetici, ipertesi e oncologici. L'aggressione agli organi che regolano la pressione e la depurazione del sangue inizia già negli anni giovanili. D'altra parte sono noti, come rovescio della medaglia, evidenti benefici tra quanti svolgono attività sportiva e seguono una dieta sana ai fini della prevenzione delle malattie renali.

LA FUNZIONE RENALE è diversa negli uomini e nelle donne, e spesso basta una analisi delle urine, del costo irrisorio, per scongiurare il rischio di incorrere in gravi patologie che, se trascurate, possono portare alla dialisi, una prospet-

tiva che, nelle nuove generazioni, deve essere scongiurata. Gli strumenti non mancano, come emerge dallo studio su cinquemila giovani i cui risultati sono stati pubblicati sul *Journal of Nephrology*. In Italia sono 6 milioni di persone, il doppio dei diabetici, coloro che hanno una malattia renale — avverte Giovanbattista Capasso, presidente della Società Italiana di Nefrologia (Sin) — tanto che il

40% degli ultrasettantenni soffre di malattia renale cronica». La Giornata del Rene del 14 marzo punta proprio a sensibilizzare la popolazione. «Nei gazebo allestiti in 50 piazze su tutto il territorio nazionale — afferma Alessandro Balducci, Presidente della Fondazione Italiana del Rene — i cittadini usufruiranno gratis di un servizio di misurazione della pressione arteriosa e di analisi delle uri-

ne. Mentre in oltre 30 scuole si svolgeranno visite gratuite e seminari informativi, inoltre verranno organizzati incontri aperti al pubblico nei principali Centri di Nefrologia. Per Giancarlo Marinangeli, segretario della Sin, le malattie renali, che sono in continuo aumento, come dimostra la progressione, negli ultimi 10 anni, del numero dei dializzati (+22%) e di quello dei trapianti di rene.

LA SCOPERTA MOLECOLA EFFICACE NEL CANCRO DELL'OVAIO E NEI SARCOMI

«Un mollusco gendarme fermerà le metastasi»

ALCUNI TESSUTI del sistema immunitario, quando si sviluppa un tumore, anziché difendere l'organismo diventano complici nella formazione di metastasi. Una ricerca tutta milanese ha compreso come eliminare queste cellule traditrici. Lo studio coordinato da Paola Allavena (Istituto clinico Humanitas) e da Maurizio d'Incalesi (Istituto Mario Negri) in collaborazione con l'Istituto dei Tumori, l'Università di Milano e il sostegno dell'Avc, ha dimostrato nel dettaglio un nuovo meccanismo d'azione di un farmaco anti-tumorale, la trabectedina. Questa molecola è stata ricavata da un mollusco marino che popola il Mar dei Caraibi. Dopo

un lungo percorso è arrivata all'apprezzazione come farmaco per uso clinico in Europa, efficace contro il cancro dell'ovaio e i sarcomi. La trabectedina è in grado di uccidere le cellule tumorali e di bloccare la loro proliferazione interagendo con il DNA. I ricercatori hanno scoperto che la molecola ha anche un secondo meccanismo d'azione anti-cancro: l'efficacia si basa sulla capacità di colpire il microambiente tumorale, ovvero i tessuti che circondano il focolaio neoplastico e allentano le maglie che lo circondano, creando i presupposti per il proliferare di metastasi, un fenomeno nefasto che in futuro si conta così di scongiurare.

18 febbraio 2013

L'iniziativa



GIOVANBATTISTA CAPASSO Presidente SIN, Società Italiana di Nefrologia, ordinario e direttore del dottorato di Scienze nefrologiche nella Seconda Università di Napoli

NEFROLOGIA ESAMI DELLE URINE PER LIMITARE IL RICORSO ALLA DIALISI

La salute dei nostri reni comincia dalla scuola



Sottoporsi ad esami clinici riduce il rischio di un'insufficienza renale cronica

Alessandro Malpelo

IN VISTA della Giornata Mondiale del Rene, che quest'anno si celebra il 14 marzo, la Società italiana di Nefrologia organizza, a livello nazionale, un ciclo di visite gratuite e iniziative di prevenzione con postazioni su camper e incontri nelle scuole (info sul sito www.sin-italy.org). Non ci sono solo rischi di malattia renale per pazienti anziani, diabetici, ipertesi e oncologici. L'aggressione agli organi che regolano la pressione e la depurazione del sangue inizia già negli anni giovanili. D'altra parte sono noti, come rovescio della medaglia, evidenti benefici tra quanti svolgono attività sportiva e seguono una dieta sana ai fini della prevenzione delle malattie renali.

LA FUNZIONE RENALE è diversa negli uomini e nelle donne, e spesso basta una analisi delle urine, del costo irrisorio, per scongiurare il rischio di incorrere in gravi patologie che, se trascurate, possono portare alla dialisi, una prospet-

tiva che, nelle nuove generazioni, deve essere scongiurata. Gli strumenti non mancano, come emerge dallo studio su cinquemila giovani i cui risultati sono stati pubblicati sul *Journal of Nephrology*. In Italia sono 6 milioni di persone, il doppio dei diabetici, coloro che hanno una malattia renale — avverte Giovanbattista Capasso, presidente della Società Italiana di Nefrologia (Sin) — tanto che il

40% degli ultrasessantenni soffre di malattia renale cronica». La Giornata del Rene del 14 marzo punta proprio a sensibilizzare la popolazione. «Nei gazebo allestiti in 50 piazze su tutto il territorio nazionale — afferma Alessandro Balducci, Presidente della Fondazione Italiana del Rene — i cittadini usufruiranno gratis di un servizio di misurazione della pressione arteriosa e di analisi delle uri-

ne. Mentre in oltre 30 scuole si svolgeranno visite gratuite e seminari informativi, inoltre verranno organizzati incontri aperti al pubblico nei principali Centri di Nefrologia. Per Giancarlo Marinangeli, segretario della Sin, le malattie renali, che sono in continuo aumento, come dimostra la progressione, negli ultimi 10 anni, del numero dei dializzati (+22%) e di quello dei trapianti di rene.

LA SCOPERTA MOLECOLA EFFICACE NEL CANCRO DELL'OVAIO E NEI SARCOMI «Un mollusco gendarme fermerà le metastasi»

ALCUNI TESSUTI del sistema immunitario, quando si sviluppa un tumore, anziché difendere l'organismo diventano complici nella formazione di metastasi. Una ricerca tutta milanese ha compreso come eliminare queste cellule tralasciate. Lo studio coordinato da Paola Allavena (Istituto clinico Humanitas) e da Maurizio d'Incalci (Istituto Mario Negri) in collaborazione con l'Istituto dei Tumori, l'Università di Milano e il sostegno dell'AirC, ha dimostrato nel dettaglio un nuovo meccanismo d'azione di un farmaco anti-tumorale, la trabectedina. Questa molecola è stata ricavata da un mollusco marino che popola il Mar dei Caraibi. Dopo

un lungo percorso è arrivata all'approssimazione come farmaco per uso clinico in Europa, efficace contro il cancro dell'ovaio e i sarcomi. La trabectedina è in grado di uccidere le cellule tumorali e di bloccare la loro proliferazione interagendo con il DNA. I ricercatori hanno scoperto che la molecola ha anche un secondo meccanismo d'azione anti-cancro: l'efficacia si basa sulla capacità di colpire il microambiente tumorale, ovvero i tessuti che circondano il focolaio neoplastico e allentano le maglie che lo circondano, creando i presupposti per il proliferare di metastasi, un fenomeno nefasto che in futuro si conta così di scongiurare.

18 febbraio 2013

L'iniziativa



GIOVANBATTISTA CAPASSO Presidente SIN, Società Italiana di Nefrologia, ordinario e direttore del dottorato di Scienze nefrologiche nella Seconda Università di Napoli

NEFROLOGIA ESAMI DELLE URINE PER LIMITARE IL RICORSO ALLA DIALISI

La salute dei nostri reni comincia dalla scuola



Sottoporsi ad esami clinici riduce il rischio di un'insufficienza renale cronica

Alessandro Malpeto

IN VISTA della Giornata Mondiale del Rene, che quest'anno si celebra il 14 marzo, la Società italiana di Nefrologia organizza, a livello nazionale, un ciclo di visite gratuite e iniziative di prevenzione con postazioni su camper e incontri nelle scuole (info sul sito www.sin-italy.org). Non ci sono solo rischi di malattia renale per pazienti anziani, diabetici, ipertesi e oncologici. L'aggressione agli organi che regolano la pressione e la depurazione del sangue inizia già negli anni giovanili. D'altra parte sono noti, come rovescio della medaglia, evidenti benefici tra quanti svolgono attività sportiva e seguono una dieta sana ai fini della prevenzione delle malattie renali.

LA FUNZIONE RENALE è diversa negli uomini e nelle donne, e spesso basta una analisi delle urine, del costo irrisorio, per scongiurare il rischio di incorrere in gravi patologie che, se trascurate, possono portare alla dialisi, una prospet-

tiva che, nelle nuove generazioni, deve essere scongiurata. Gli strumenti non mancano, come emerge dallo studio su cinquemila giovani i cui risultati sono stati pubblicati sul *Journal of Nephrology*. In Italia sono 6 milioni di persone, il doppio dei diabetici, coloro che hanno una malattia renale — avverte Giovanbattista Capasso, presidente della Società Italiana di Nefrologia (Sin) — tanto che il

40% degli ultrasettantenni soffre di malattia renale cronica». La Giornata del Rene del 14 marzo punta proprio a sensibilizzare la popolazione. «Nei gazebo allestiti in 50 piazze su tutto il territorio nazionale — afferma Alessandro Balducci, Presidente della Fondazione Italiana del Rene — i cittadini usufruiranno gratis di un servizio di misurazione della pressione arteriosa e di analisi delle uri-

ne. Mentre in oltre 30 scuole si svolgeranno visite gratuite e seminari informativi, inoltre verranno organizzati incontri aperti al pubblico nei principali Centri di Nefrologia. Per Giancarlo Marinangeli, segretario della Sin, le malattie renali, che sono in continuo aumento, come dimostra la progressione, negli ultimi 10 anni, del numero dei dializzati (+22%) e di quello dei trapianti di rene.

LA SCOPERTA MOLECOLA EFFICACE NEL CANCRO DELL'OVAIO E NEI SARCOMI «Un mollusco gendarme fermerà le metastasi»

ALCUNI TESSUTI del sistema immunitario, quando si sviluppa un tumore, anziché difendere l'organismo diventano complici nella formazione di metastasi. Una ricerca tutta milanese ha compreso come eliminare queste cellule tralutrici. Lo studio coordinato da Paola Allorona (Istituto clinico Humanitas) e da Maurizio d'Incalci (Istituto Mario Negri) in collaborazione con l'Istituto dei Tumori, l'Università di Milano e il sostegno dell'AirC, ha dimostrato nel dettaglio un nuovo meccanismo d'azione di un farmaco anti-tumorale, la trabectedina. Questa molecola è stata ricavata da un mollusco marino che popola il Mar dei Caraibi. Dopo

un lungo percorso è arrivata all'approvazione come farmaco per uso clinico in Europa, efficace contro il cancro dell'ovaio e i sarcomi. La trabectedina è in grado di uccidere le cellule tumorali e di bloccare la loro proliferazione interagendo con il DNA. I ricercatori hanno scoperto che la molecola ha anche un secondo meccanismo d'azione anti-cancro: l'efficacia si basa sulla capacità di colpire il microambiente tumorale, ovvero i tessuti che circondano il focolaio neoplastico e allentano le maglie che lo circondano, creando i presupposti per il proliferare di metastasi, un fenomeno nefasto che in futuro si conta così di scongiurare.

VISITE E CONTROLLI A COSTO ZERO

DENTI, CUORE E RENI: CON UNA SERIE DI INIZIATIVE SPECIALI TENETE D'OCCHIO LA SALUTE DI TUTTA LA FAMIGLIA

Prevenire è meglio che curare, si sa. E se i controlli sono gratuiti ancora meglio. Marzo, da questo punto di vista, conta diversi appuntamenti interessanti. A partire dal benessere della bocca, con il **Mese della salute orale**, promosso da Colgate e dalla Società italiana di Ortodonzia. Prenotandosi sul sito www.prontodentista.it, sarà possibile fissare un controllo gratuito nella data prescelta, presso lo studio dentistico più vicino a casa. Oltre alla visita odontoiatrica, attenti anche alla diagnosi e cura delle mal posizioni dei denti e delle anomalie di crescita della faccia. L'iniziativa è aperta a grandi e bambini, dato che gli esperti raccomandano la prima visita entro i 6 anni. Occhio al cuore invece, dal 4 al 9 marzo: è la settimana della prevenzione cardiovascolare.

In oltre 500 farmacie in tutt'Italia, controllo gratuito del colesterolo. A disposizione, anche il "diario della salute", dove potrete annotare peso, pressione e glicemia da sottoporre al vostro medico (per info: www.sigrec.it). Il 14 marzo, poi, i nefrologi italiani scendono in 50 piazze italiane: è la **Giornata mondiale del rene**. Nei gazebo e nei camper, sarà aperto a tutti un servizio di misurazione della pressione arteriosa e l'analisi delle urine, per la diagnosi di eventuali disturbi su base renale. Altrettanti centri specializzati resteranno aperti per distribuire materiale di informazione. (Per info: www.sin-italy.org).



Salute • curarsi

Dal diario di una di noi

Migliorare la vita del malato

Abito in Veneto, ho 60 anni e sono in dialisi da 8, a cause di una nefrite. Non è stato facile accettare la diagnosi di una malattia da cui non si guarisce. Tanto meno la prospettiva di dover far dipendere la mia esistenza quotidiana da una macchina. Avrei di più, dover condizionare la vita dei miei cari, che hanno dovuto a turno assentarsi dal lavoro per accompagnarmi all'ospedale di Vicenza.

Tre volte alla settimana, a giorni alternati, per quattro, cinque, a volte sei ore. Per tutta la vita. Il reparto è diventato una seconda famiglia, grazie alla disponibilità di medici e infermieri, non solo professionalmente ineccepibili, ma anche profondamente umani. Cinque anni fa mi hanno proposto di passare alla dialisi peritoneale, a casa mia: se tutto va bene, niente più pressioni, tasse, razzie, tempi. E, soprattutto, niente più obbligo

per i miei cari di stravolgere la loro esistenza per gestire la mia malattia. Sono stata fortunata, perché so che non tutti i pazienti possono fare a meno dell'emodialisi e perché la dialisi domiciliare non è molto diffusa. Però consiglio a chiunque viva una situazione come la mia di tentare, perché la qualità della vita, per tutti i lati e gli obblighi che comporta la malattia renale, migliora molto.

Lucia, Bergamo

Ma anche la sua storia da raccontare? Scrivete e mandate il vostro indirizzo a www.giornalidella.it



Reni e dialisi

Se il "filtro" non va...

I reni sono un organo essenziale del corpo, eppure sono quasi del tutto ignorati sul fronte della prevenzione

di Marianna Turchetti

Con la consulenza del prof. **GIANNANTONIO EMPARO**,



Presidente della SIN e Direttore di Nefrologia della Seconda Università di Napoli.



Si ammalano senza dare disturbi. E, purtroppo, quando arrivano i primi sintomi, spesso la situazione è già molto compromessa. Gran parte delle malattie renali sono "killer silenziose": operano indisturbate, senza sintomi, per anni e, quando i loro effetti si rivelano, può essere tardi. Una visita di controllo è fondamentale per evitare di arrivare dallo specialista quando non resta altro che sottoporsi alla dialisi, una terapia che salva la vita, sì, ma ne compromette fortemente la qualità, oltre a incidere pesantemente sui familiari del paziente. Non bisogna dimenticare, poi, che l'insufficienza renale, anche lieve, aumenta il rischio di infarto e ictus. Al punto che l'Organizzazione Mondiale della Sanità considera le malattie croniche dei reni - insieme con quelle di cuore, fegato e polmoni responsabili del 60% delle morti del mondo - come una delle priorità della medicina contemporanea.

Per accendere i riflettori sulla prevenzione delle malattie renali, la Società Italiana di Nefrologia e la Fondazione Italiana Reni indicano per il prossimo 14 marzo la Giornata Mondiale del Rene (vedi bollo): in tutta Italia sarà possibile avere una visita gratuita e informazioni per la salute attraverso incontri con gli specialisti.

LE MALATTIE PIÙ COMUNI

Cosa si nasconde dietro all'insufficienza renale

Si parla di insufficienza renale quando i reni non sono in grado di assicurare una normale eliminazione di scorie e la normalità della composizione dei liquidi dell'organismo. Un'insufficienza renale può insorgere in maniera acuta, in pochi giorni o poche ore, mentre l'insufficienza renale cronica è conseguenza di malattie renali croniche che danneggiano i reni, a volte fino a distruggerli, nel corso di

anni. Le cause? Molte: ipertensione, arteriosclerosi e diabete (in aumento), glomerulonefriti e nefropatie interstiziali a volte per un'infezione o per un'ostruzione delle vie urinarie, più spesso legata a un uso inappropriato di farmaci o come complicanza della gravidanza. Poi, soprattutto nei più giovani, ci sono le malattie renali ereditarie (come i reni policistici), le lesioni renali secondarie a malattie delle vie urinarie e le lesioni congenite, cioè dalla nascita.



Il decalogo della prevenzione

- 1** Curare le malattie che possono causare un danno renale: ipertensione, arteriosclerosi e diabete. Ancor prima, bisogna correggere le condizioni che ne possono favorire la comparsa, come l'obesità e il sovrappeso, la sindrome metabolica (colesterolo e trigliceridi elevati, "fegato grasso"), sedentarietà.
- 2** Evitare un'alimentazione molto ricca di proteine, zuccheri, dolci, grassi animali e sale. Una persona di 70 kg non deve assumere più di 60 g di proteine (la carne e pesce) al giorno e 5 g di sale, compreso quello per l'acqua della pasta, per diminuire del 30 per cento il rischio di morte per malattie renali.
- 3** Non fumare.
- 4** Controllare regolarmente la pressione: è ottimale uguale o inferiore a 120 su 80 mm di mercurio. Valori superiori a 140/90 sono patologici, a qualunque età.
- 5** Nel caso del diabete, fare in modo di ottenere livelli glicemici ben controllati, tenere sempre d'occhio la pressione e cercare di mantenere il peso forma.
- 6** Rivolgersi subito al medico per la terapia appropriata in caso di infezioni urinarie, calcoli renali o un'ostruzione cronica delle vie urinarie.
- 7** Evitare un uso prolungato di farmaci potenzialmente tossici per i reni, come analgesici o antinfiammatori. Se non se ne può fare a meno, controllare periodicamente la situazione renale.
- 8** Anche se va tutto bene, eseguire un semplice esame delle urine almeno ogni due anni.
- 9** In tutte le condizioni di rischio, verificare la funzionalità renale con la determinazione della creatinemia nel sangue a intervalli regolari (una volta all'anno o ogni sei mesi). La creatinina si accumula nel sangue quando la funzione renale si riduce. Valori errati di superiori a 1,1 mg/dl nella donna e a 1,2 mg/dl nell'uomo possono indicare un danno renale e meritano un approfondimento.
- 10** Attenzione ai segnali "minori": gonfiore alle gambe, ipertensione occasionale, infezioni ricorrenti alle vie urinarie, urine di colore o di odore differenti dal solito. Meglio accertarsi che non ci sia niente che non va.

Salute • curarsi

Attenzione ai campanelli d'allarme

Ecco alcuni segnali che possono indicare la spia di lesioni renali.

- ✓ Emissione di urine di colore scuro (fino a un colore "Coca Cola") o meno sangue o con cattivo odore o con formazione di molti sedimenti.
- ✓ Aumento notevole del volume urinario, specialmente nelle ore notturne, e sete persistente.
- ✓ Edemi (gonfiore alle gambe o alla faccia).
- ✓ Aumento dei valori della pressione arteriosa oltre i limiti massimi di normalità.
- ✓ Dolore e senso di peso in sede lombare (fino a coliche).
- ✓ Anemia, stanchezza, malessere importante senza apparente motivo.
- ✓ Bruciori a urinare, febbre (specie se con brividi), necessità di micidare frequenti.

Salute • curarsi



“I reni, pur essendo un organo fondamentale per il corretto funzionamento di tutto il nostro organismo sono, in realtà, sul fronte della prevenzione, quasi totalmente ignorati. Forse perché generalmente non danno disturbi e, purtroppo, quando cominciano a darne può essere già troppo tardi. Sarebbe auspicabile una visita di controllo periodica, esattamente come facciamo per il cuore, per il seno ecc., soprattutto per scongiurare con l'innalzare di malattie renali, eventuali complicanze come la dialisi.”



CHE COS'È LA DIALISI

La dialisi è la terapia indispensabile per allontanare dal sangue le scorie del metabolismo quando i reni malati non sono più in grado di farlo.

La emodialisi extracorporea si fa con un ago in una vena di un braccio, connesso con un tubicino che porta il sangue al "filtro" di un apparecchio, il rene artificiale, dove, passando attraverso una membrana, viene depurato e ritorna al paziente, attraverso un altro ago inserito in un vaso del braccio.

La dialisi peritoneale Nella dialisi peritoneale il passaggio delle scorie dal sangue al "liquido di dialisi" avviene attraverso la membrana (peritoneo)



che riveste gli organi contenuti nell'addome, il liquido viene poi immerso nella cavità addominale attraverso un catetere e quindi, quando è carico di prodotti "di rifiuto", viene drenato in una sacca all'esterno. La dialisi è praticata per tempi brevi in caso di insufficienza renale acuta (il "blocco renale"); per tempi anche lunghissimi in caso di insufficienza renale cronica. Molti pazienti rimangono in dialisi per il resto della loro vita, a meno che non sia possibile un trapianto di rene, che resta la più efficace terapia disponibile e la meno costosa per il SSN.

IN PERICOLO LE FUTURE MAMME Ma il 95% delle gravidanze giungono a buon fine



Tra le malattie renali silenziose, le più insidiose riguardano le future mamme: oltre 150 mila donne tra i 29 e i 39 anni hanno un danno renale lieve. La metà di loro rischia la gestosi in gravidanza, la principale causa di mortalità per mamma e bambino, parto prematuro e ritardo di crescita nell'utero. Le donne che soffrono di gestosi, poi, fanno un rischio aumentato di ipertensione e danni renali cronici. Che durante la vita intruterina - maschio o femmina - è stato esposto alla gestosi della madre, a sua volta ha più rischio di ipertensione, sindrome metabolica, malattie cardiovascolari e, se donna, di gestosi quando sarà il suo turno di affrontare una gravidanza. Ci sono però buone notizie per le donne che, pur dovendo fronteggiare una malattia renale cronica, e quindi conclamata, decidono di affrontare comunque una gravidanza: uno studio condotto dalla Società Italiana di Nefrologia mostra che le neomamme che hanno subito un trapianto di rene partoriscono in media a 34 anni, dopo 2 anni di dialisi e a circa 4 anni dal trapianto, il 95% delle gravidanze è arrivato alla felice conclusione, anche se il bambino è prematuro nel 63% dei casi e con basso peso alla nascita, ma comunque sono solo nel 5% dei casi ha bisogno di cure intensive.

LA GIORNATA MONDIALE DEL RENE

Ovvero 14 marzo al 10. Milia italiane saranno adatte stand informativi dove poter avere, gratuitamente, la ricostruzione delle prossime iniziative e l'analisi delle urine. In 30 scuole italiane saranno in corso **stelle gratuite** e **seminari informativi**. In circa 60 Centri di Nefrologia sarà possibile effettuare visite gratuite. In ogni regione verranno organizzati convegni e incontri. La Giornata è promossa da SIN, Società Italiana di Nefrologia e PNF, Fondazione Italiana Rene, in collaborazione con la Croce Rossa Italiana e International Society of Nephrology. Per informazioni: www.fondazioneitalianorenep.org, www.sin-italy.org

Salute • curarsi

IL 22% DI TRATTAMENTI IN PIÙ IN 10 ANNI È fondamentale individuare precocemente la patologia

Complici l'allungamento della vita media e un'alimentazione troppo ricca di carne, sale, zuccheri e grassi, oltre che ossigenata da un punto di vista delle calorie, oggi la salute dei reni è un'emergenza.

Aggravata dalle diagnosi tardive, tanto che nel 25% dei casi di dialisi non è possibile individuare la malattia che ha causato il danno. "La malattia renale colpisce 6 milioni di italiani ed è in continuo aumento" spiega a *più San/ più Belli* il professor Capasso. "Oggi le persone in dialisi sono 40 mila, mentre 10 anni fa erano 37 mila, con una crescita del 22% (in aumento soprattutto dopo i 65 anni)". In Italia, con le cure siamo all'avanguardia, al punto che la mortalità dei pazienti dializzati è di 13 casi ogni 100 pazienti all'anno, tra le più basse in Europa (inferiore anche a quella degli Stati Uniti e del Canada).

SEMPRE PIÙ TRAPIANTI
 Ancora più impressionante è cifre

dei trapianti di reni: 17 mila persone, che nel 2000 erano 9500, con una crescita del 78,9%. È in aumento, in particolare, il trapianto di rene da vivente: più 13% rispetto al 2011, in base ai dati del Centro nazionale trapianti.

DIAGNOSI PRECOCE
 "La diagnosi precoce è fondamentale, perché quando iniziano i primi sintomi la funzione renale è già molto ridotta" conferma il professor Capasso. "Al contrario, se la diagnosi è precoce, le cure farmacologiche possono essere molto efficaci, la prognosi è migliore e, in ogni caso, l'evoluzione della malattia può essere sensibilmente rallentata. Basta tenere d'occhio la pressione arteriosa tutti i mesi (la malattia renale si accompagna a ipertensione), una volta all'anno sottoporsi a un semplice esame dell'urina, tenendo d'occhio la perdita di proteine e globuli rossi, e al dosaggio della creatinina sierica: negli esami del sangue,

Se c'è qualche alterazione sospetta, anche in assenza di altri sintomi fisici, il medico prescrive un'ecografia renale per approfondire la situazione. Individuare prima possibile una malattia dei reni può salvare la vita anche da una patologia cardiovascolare. Infarto e ictus sono fino a 30 volte più frequenti in chi ha una funzione renale ridotta, anche senza sintomi (quindi in fase preclinica), rispetto a chi non ha questo problema".

SI PUÒ RISPARMIARE
 La diagnosi precoce e il trattamento tempestivo offre un vantaggio enorme per la salute di ciascuno di noi, ma anche un risparmio per il SSN. Ogni anno 9 mila nuovi pazienti arrivano alla dialisi, e ciascuno costa alla sanità pubblica oltre 60 mila euro all'anno. Rinviano anche di un solo anno il ricorso alla dialisi, con diagnosi precise e trattamenti tempestivi, significa 450 milioni di euro di risparmio globale.



Cosa sono i reni

I reni, due a grand'più e meno come un pugno, si trovano nell'addome. Ciascuno è collegato alla vescica da una sottile condotta, l'uretere. Il sangue arriva da un'arteria renale principale che si divide in tronchi sempre più piccoli fino ai glomeruli, che costituiscono il sistema di filtrazione del rene. L'urina, raccolta nel calice, è poi convogliata nel bacinetto renale e di qui, attraverso gli ureteri, raggiunge la vescica. I reni svolgono importanti e complesse funzioni: eliminano le scorie del metabolismo, i farmaci e moltissime sostanze introdotte nell'organismo. Inoltre, mantengono in equilibrio, nel nostro organismo, il patrimonio di acqua, sali, acidi, bicarbonati e altre sostanze, eliminando gli eccessi: se non si beve o si studia molto, il rene elimina pochissima acqua producendo urine concentrate, mentre, al contrario, quando introduciamo molti liquidi, l'acqua in eccesso viene prontamente eliminata con urine diluite. L'urina (di norma, nell'adulto) sono tra 800 e 1500 ml al giorno) è il risultato dell'attività di filtrazione.

La terapia domiciliare

Un miglioramento della qualità della vita dei pazienti e delle loro famiglie potrà venire dalla diffusione della terapia domiciliare, al momento utilizzata solo nel 10% dei casi. In pratica, si tratta di sostituire l'emodialisi in ospedale con la dialisi peritoneale (vedi box "Chi cos'è la dialisi") che, tra l'altro, ha il vantaggio di preservare meglio anche un'eventuale funzionalità residua dei reni e di assicurare un tasso di sopravvivenza maggiore in caso di successivo trapianto. Senza contare il vantaggio, soprattutto per i pazienti più anziani o affetti da altre patologie, di potersi curare senza muoversi da casa o comunque senza aver bisogno dell'assistenza di un familiare. La dialisi domiciliare peritoneale prevede solo un controllo in ospedale ogni 30-40 giorni. Al momento la situazione in Italia è a macchia di leopardo: in alcune regioni, come Abruzzo, Veneto, Marche, Liguria e Lombardia si è al di sopra della media (in Veneto al 20%), mentre in Sardegna, Puglia, Lazio, Trentino Alto Adige si è al di sotto.



CHI RISCHIA DI PIÙ

La guardia deve essere più alta se si hanno più di 60 anni, si soffre di diabete, ipertensione o obesità, se c'è stata una patologia cardio-vascolare o si è sofferto di calcoli renali, se si è থাকেন ai famiglie con malattie renali o se si fa un grande uso di farmaci anti-infiammatori e antidolorifici.



Marzo 2013

Stand informativi in 50 piazze italiane

Iniziative per la salute del rene

Promossa dalla Società Italiana di Nefrologia e dalla Fondazione Italiana Rene, in collaborazione con la Croce Rossa italiana e l'International Society of Nephrology, il 14 marzo si terrà la Giornata Mondiale del Rene. Dedicata alla prevenzione delle malattie renali, che colpiscono 6 milioni di italiani e sono in continuo aumento, la manifestazione prevede numerose iniziative su tutto il territorio nazionale per sensibilizzare gli italiani a sottoporsi a una visita di controllo.

➔ **14 marzo**

➔ **Tutta Italia**

www.sin-italy.org





SOPRAVVIVERE NON BASTA SURVIVAL IS NOT ENOUGH

EVENTS LINKED WITH THE WORLD KIDNEY DAY

Promoted by

Natale Gaspare De Santo, Naples
Ayse Balat, Gaziantep
Guido Bellinghieri, Messina
Athanasios Diamandopoulos, Patras
Aziz El Matri, Tunis
Loreto Gesualdo, Bari
Romano Musacchio, Castrovillari
Miroslav Mydlik, Košice
Dimitri Nenov, Varna
Rado Pisot, Koper
Boleslaw Rutkowski, Gdansk
Dimitris Vlachakos, Athens
Gerardo Marotta, Naples

MEETING THE NEEDS OF CKD PATIENTS



Italian Institute for Philosophical Studies
Gold Medal of the European Parliament
University of Bari, Bari
Spoke Hospital, Castrovillari
University of Gaziantep, Gaziantep
University of Gdansk, Gdansk
University of Messina, Messina
Attikon University Hospital, Athens
University Primorska, Koper
University of P.J. Šafárik, Košice
St. Andrew Hospital, Patras
Faculty of Medicine of Tunis, Tunis
Bulgarian Kidney Foundation, Varna
Mediterranean Kidney Society
Second University of Naples, Naples

SURVIVAL IS NOT ENOUGH

Athens, March 9
Bari, March 14
Castrovillari, March 14
Cosenza, March 18
Gaziantep, March 14
Gdansk, March 20
Kežmarok, March 21
Koper, March 13
Messina, March 12
Naples, March 14 & 15
Tunis, March 14
Varna, March 14



La Fondazione Italiana del Rene Onlus ringrazia, per il loro supporto ai Progetti Camper e Scuole, le seguenti Società:

**AbbVie s.r.l.,
Amgen-Dompè S.p.A.,
Aproten Heinz Italia s.r.l.,
Genzyme s.r.l.,
Nephrocare S.p.A.,
Sanofi Aventis S.p.A.**