



Oggi è la Giornata Mondiale del Rene 2019

Di [ManuelaChimera](#) | giovedì 14 marzo 2019

Il 14 marzo cade la Giornata Mondiale del Rene. Ecco in che cosa consiste.



La **Giornata Mondiale del Rene 2019** si svolge il 14 marzo. Come ogni anno, il secondo giovedì di marzo viene dedicato alla consapevolezza su come sia importante prevenire e

tutelare la salute dei nostri reni, con particolare focus sui fattori di rischio e su come convivere con una malattia renale. In tutto il mondo, in occasione della Giornata Mondiale del Rene, vengono organizzati **eventi** per sensibilizzare l'opinione pubblica. Per esempio, la **Società Italiana di Nefrologia (SIN)**, insieme con la **Fondazione Italiana del Rene Onlus (FIR)**, hanno deciso di organizzare quest'anno la *Settimana della prevenzione sulle malattie renali*. Dall'11 al 17 marzo, infatti, nelle piazze cittadine più importanti e nelle scuole superiori aderenti all'iniziativa ecco che ci sarà la campagna di sensibilizzazione *"Salute dei reni per tutti, ovunque"*.

Giornata Mondiale del Rene: come proteggere i reni

In questa **Giornata Mondiale del Rene** ecco alcuni **consigli per proteggere i reni**:

- ridurre il consumo di proteine di origine animale prediligendo cereali, legumi e pesce (ovviamente senza eliminare del tutto le proteine animali)
- ridurre il consumo di grassi e oli. Per condire, usare l'olio di oliva extravergine, possibilmente a crudo e in dosi moderate
- **diminuire il sale** aggiunto negli alimenti, sostituendolo con spezie e aromi
- **bere abbastanza liquidi**, evitando però bibite, bevande gassate e succhi di frutta troppo zuccherini
- se si cominciano ad avere valori renali alterati, **modificare la dieta seguendo i consigli del nefrologo**. In linea generale va limitato il consumo di carne, salumi, uova, latte e latticini, legumi, frutta secca, cioccolato e gamberi. Tuttavia, per non incorrere in pericolose carenze nutrizionale, contattare sempre il dietologo o il nefrologo per studiare una dieta leggera per i reni, ma che non comporti carenze
- evitare di fumare
- fare attività fisica
- controllare periodicamente la glicemia, la pressione e la funzionalità renale
- non abusare di **farmaci antinfiammatori** e antidolorifici
- prima di utilizzare dei farmaci, controllare sempre se fra gli effetti collaterali sia descritta la **nefrotossicità**

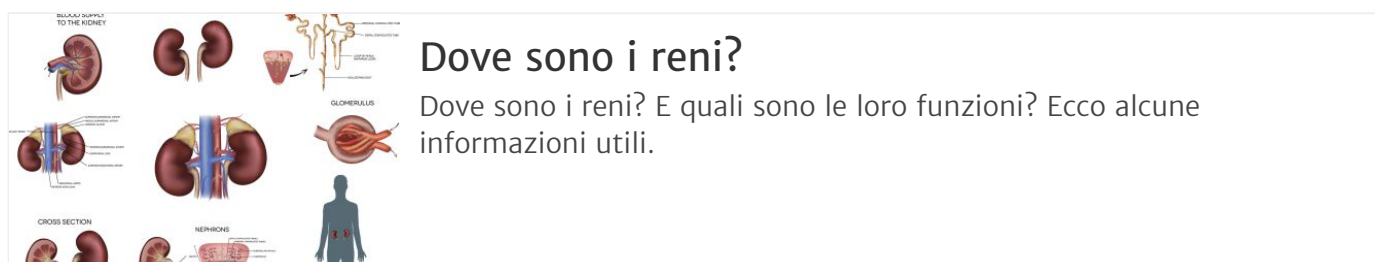


Foto | Pixabay

