

# FUNZIONE RENALE E INSUFFICIENZA RENALE CRONICA



**I tuoi valori**  
a portata di mano



## LA PATOLOGIA



Come il fegato, anche i reni hanno una notevole riserva funzionale e quindi la loro insufficienza cronica dà sintomi solamente quando è veramente grave. L'insufficienza renale cronica è una condizione oggi frequente e molto subdola nel manifestarsi e spesso è associata a diabete mellito e ipertensione arteriosa di lunga durata, soprattutto in soggetti anziani o molto anziani (\*).

Come cercare di prevenirla o ritardarne l'insorgenza? Sicuramente è importante conoscere i principali parametri di funzionalità renale. In particolare, la determinazione di creatininemia può dare indicazioni iniziali.

Inoltre, la valutazione della presenza di albumina nelle urine può suggerire la presenza di danno renale.

Se sono presenti malattie metaboliche, come diabete, gotta e ipertensione, è fondamentale cercare di avere un buon controllo nel tempo della malattia stessa.

Ciò ritarderà la comparsa della insufficienza renale cronica. Se queste patologie non sono presenti o non ne è nota la presenza, è utile conoscere i propri valori di glicemia e di pressione arteriosa, per poterne escludere non solo la diagnosi, ma anche il loro effetto negativo sulla funzione renale.

## CONSIGLI ALIMENTARI



Il principale problema associato all'alimentazione nell'insufficienza renale cronica, e nelle patologie renali in genere, è che i reni non sono in grado di gestire un eccessivo carico alimentare di proteine. Pertanto, la dieta sarà ipoproteica e cioè con un apporto di proteine ridotto, attorno a 0,6 - 0,7 grammi di proteine per chilogrammo di peso ideale al giorno, rispetto ai normali 0,8-1 grammi. Sono disponibili al riguardo vari alimenti ipoproteici (biscotti, fette biscottate, pane, pasta, farina), utili per le varie esigenze.

È inoltre necessario moderare l'assunzione di potassio e di sale (non più di 2 grammi al giorno di sale aggiunto agli alimenti). Un apporto calorico adeguato è infine di notevole importanza, perché i pazienti con insufficienza renale cronica spesso hanno poco appetito e tendono alla denutrizione.

\* NORBERT LAMEIRE, KITTY JAGER, WIM VAN BIESEN, DIRK DE BACQUER, and RAYMOND VANHOLDER  
Chronic kidney disease: A European perspective  
Kidney International, Vol. 68, Supplement 99 (2005), pp. S30-S38.

## Cosa fare e cosa non fare



Alcuni fattori di rischio per insufficienza renale cronica sono rappresentati dal fumo, dall'età avanzata, dall'obesità e dalla predisposizione familiare. In presenza di insufficienza renale cronica, è frequente il riscontro di dislipidemie, con aumento del rischio cardiovascolare.

Pertanto è importante mantenere la colesterolemia sotto 195 mg/dl e la trigliceridemia sotto 150 mg/dl con una dieta opportuna o con l'utilizzo di farmaci specifici.

Esistono, infine, interessanti ricettari di diete ipoproteiche vegetariane, adatte ai soggetti con insufficienza renale cronica.



**LO SAPEVI  
CHE...**

Conoscere la propria funzionalità renale è importante proprio perché la sua riduzione è sintomatica solo quando è di livello grave. **Creatininemia ed acido urico, parametri misurabili** mediante le analisi del sangue, anche **tramite l'autoanalisi del sangue in farmacia**, sono biomarcatori direttamente coinvolti nella funzionalità renale.