



La piramide rappresenta la distribuzione in quantità e frequenza di tutti gli alimenti: alla base quelli da utilizzare tutti i giorni, verso il vertice quelli da limitare.

Per assicurare la varietà dei nutrienti, sono consigliate 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, ciascuna di un colore diverso (bianco, blu-viola, giallo-arancio, verde e rosso),

Oltre a controllare la quantità di zuccheri, è necessario ridurre l'uso del sale, si può insaporire con succo di limone, aceto ed erbe aromatiche, quali basilico, origano, menta, salvia, rosmarino etc.

Evitare il consumo di insaccati e alimenti con aggiunta di polifosfati.

Le porzioni devono essere moderate.

Piccoli trucchi utili: utilizzare piatti da frutta (sono più piccoli e danno l'impressione che la quantità di cibo sia più abbondante), iniziare il pasto con l'insalata, preferire la pasta abbinata alle verdure (fa più volume).

Alteregoadv

Secondo recenti ricerche, consumando i cibi in i piatti di colore rosso, si avverte prima il senso di sazietà.

E' necessario bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, non aspettando lo stimolo della sete, ma bevendone circa un bicchiere ogni ora,

E' possibile consumare un bicchiere di vino, preferibilmente rosso, a pasto.

Sono da evitare tutte le bevande gassate e quelle contenenti correttori di acidità (in etichetta additivi E338, E343).

La convivialità (dal latino cum-vivere) era alla base delle abitudini sociali degli antichi romani, che ritenevano il convivio una comunanza di vita, una occasione in cui unire al piacere del cibo e del vino, quello della conversazione.

Durante la consumazione dei pasti è opportuno non distrarsi guardando la TV, bisogna concentrarsi sul cibo per percepire con tutti i sensi colori, odori e sapori, masti-cando lentamente.

L'appagamento sarà totale, anche con un piatto semplice.

L'ASP NAT Onlus è una Organizzazione no-profit, che si impegna dal 1993 nel territorio di Capitanata per lo studio e la prevenzione delle malattie renali.

Per donare il



indica il n. **02024720712**  
Per maggiori informazioni:  
<http://www.aspnat.it>



Associazione per lo Studio e la Prevenzione delle Nefropatie Alto Tavoliere

Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale  
San Severo

## Il gusto della Vita

### Prevenzione delle Malattie Renali

## *Le malattie renali*

I reni sono organi che, come filtri, silenziosamente svolgono quotidianamente un grande lavoro: depurano il sangue, eliminando scorie, sali e acqua, mantenendo costante la quantità di liquidi presenti nel nostro organismo. Producono due importanti ormoni, la eritropoietina, deputata alla produzione dei globuli rossi, e la renina, che interviene nei meccanismi di regolazione della pressione arteriosa, Inoltre, regolano l'assorbimento di calcio, attivando i meccanismi di produzione della vitamina D.

Altrettanto silenziosamente, i reni possono ammalarsi e manifestare il loro problema a danno avvenuto, con la compromissione della funzione renale.

Le malattie renali (nefropatie) originano o per forme ereditarie o, più frequentemente, a seguito della comparsa di diabete e/o ipertensione arteriosa.

La malattia progredisce, anche per anni, fino alla fase dell'uremia, in cui è necessario intervenire con trattamenti sostitutivi della funzione renale (dialisi, trapianto).



In presenza di uno di questi sintomi: gonfiore delle palpebre, del viso, delle caviglie, mal di schiena, necessità di alzarsi la notte per urinare, bruciore durante i bisogni, colorazione rossastra delle urine, pressione arteriosa elevata, anemia, è necessario rivolgersi immediatamente al proprio Medico e consultare, se opportuno, lo specialista Nefrologo. E' necessario, quindi, attuare preventivamente tutte le possibili strategie, terapeutiche e non, per rallentare la progressione della Insufficienza Renale Cronica.

## *Lo Stile di Vita Mediterraneo*

E' ormai ampiamente riconosciuto il ruolo che il corretto stile di vita svolge per gestire al meglio il proprio patrimonio "salute".

Quelle che oggi vengono definite le malattie del benessere (diabete, ipertensione, sindrome metabolica) trovano in prima istanza giovamento, proprio dalla correzione di abitudini alimentari e comportamentali.

Non esiste un alimento che da solo contenga tutti i principi nutritivi necessari, è indispensabile, quindi, mangiare alimenti diversi. Quando si fa riferimento alla "Dieta Mediterranea", non si indica soltanto il consumo di una varietà di alimenti, scelti in base alla stagionalità e alla vicinanza della produzione (Km.0), ma anche lo svolgimento di regolare attività fisica, che serve a mantenere l'equilibrio tra le calorie che vengono introdotte e quelle consumate.

La sedentarietà si combatte anche con semplici passeggiate (30 minuti al giorno) a passo svelto. Salire qualche piano di scale a piedi, invece che in ascensore, parcheggiare un po' più lontano, ballare, fare sport, sono tutte attività che aiutano a consumare le calorie in eccesso.