

**A.S.P.N.A.T. Onlus**

**Associazione per lo Studio e la Prevenzione delle Nefropatie Alto Tavoliere  
Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale  
San Severo**

**2008**

**12 mesi di... Salute**

# Reni & Salute

I reni svolgono numerose ed importanti funzioni indispensabili all'organismo: filtrano ogni giorno circa 2000 litri di liquidi, depurano il sangue dalle tossine, controllano la pressione arteriosa,



regolano la quantità di acqua e il bilancio di fondamentali minerali quali sodio, calcio, potassio, fosforo.

Producono, inoltre, un ormone chiamato eritropoietina, che determina la quantità di globuli rossi nel sangue.

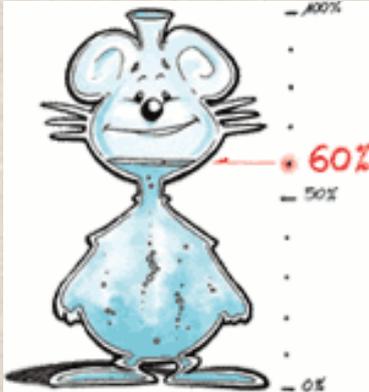
Fattori di rischio per le malattie renali possono essere la familiarità, l'alimentazione con eccesso di proteine e/o lo scarso introito di acqua, l'obesità, lo stile di vita sedentario, l'abuso di alcolici, droghe e farmaci antidolorifici, il fumo.

Se sei iperteso, diabetico, neuropatico o con problemi cardiovascolari cronici, devi prestare maggiore attenzione. Le malattie renali possono danneggiare il rene, facendo perdere progressivamente la capacità di depurazione, anche senza indurre alcun sintomo.

## Consigli per il benessere

**Adotta uno stile di vita sano, almeno una volta all'anno esegui un esame delle urine e vai dal tuo Medico.**

# Acqua & Salute



Il corpo umano contiene una gran quantità di acqua, inversamente proporzionale all'età, fino al 90% in un bambino e circa il 60% in un adulto.

I reni regolano il meccanismo d'idratazione dell'organismo ed eliminano le scorie.

Se la quantità di acqua è insufficiente, i residui non vengono rimossi ed i reni possono essere danneggiati.

Non bisogna aspettare lo stimolo della sete, che soprattutto nelle persone anziane può non essere avvertito, ma bere regolarmente durante tutto l'arco del giorno ed, in particolare, prima di andare a letto per aiutare a prevenire la calcolosi renale.

## Consigli per il benessere

**Bere è indispensabile come respirare.  
Bevi almeno 1 litro e mezzo di acqua al giorno, meglio se povera di Sali minerali.**

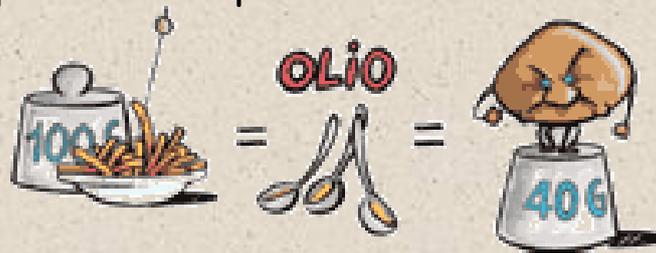
# Alimenti & Salute

La corretta alimentazione deve essere un piacevole mezzo per mangiare in modo sano e gustoso.

" Stare a Dieta" non significa privarsi del cibo, ma nutrirsi in maniera corretta ed equilibrata, non deve servire a "dimagrire", ma a star bene.

Assumi le giuste Calorie giornaliere, esse vanno contenute e ripartite per il 30% nella prima colazione, 35-40% a pranzo, 30-35% a cena.

Segui la Dieta Mediterranea, varia gli alimenti, arricchisci ogni giorno i tuoi pasti con frutta e verdura, consuma il pesce azzurro, almeno 2 volte alla settimana, per condire preferisci l'olio di oliva.



## Consigli per il benessere

Riduci gli zuccheri,  
non abusare di proteine, nè di grassi.  
Mangia ad orari regolari, con calma.

# Natura & Salute



Consumare i prodotti di stagione significa valorizzare gli alimenti nel punto più alto delle loro qualità nutritive ed assaporare la freschezza, la fragranza, l'appetibilità della frutta e della verdura.

Il clima e la natura del nostro territorio consentono mese per mese una ricca scelta di alimenti, che rispondono appieno alle esigenze del gusto, forniscono al meglio l'apporto vitaminico e i sali minerali indispensabili, rispetto ai prodotti "fuori stagione".

Occorre, allora, saper aspettare, per poter godere il profumo e il sapore giusto dei cibi, il vero colore invitante della frutta e la sua consistenza.

**Consigli per il benessere**  
**Segui il ritmo della natura,**  
**rispetta tempi e tradizioni**

# Verdura & Salute

## Consigli per il benessere

### Verdura di stagione

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC	
Aglio													Aglio
Asparagi													Asparagi
Barbabietole													Barbabietole
Bietole													Bietole
Broccoli													Broccoli
Carciofi													Carciofi
Carote													Carote
Catalogna													Catalogna
Cavolfiori													Cavolfiori
Cavoli													Cavoli
Cav. di Bruxelles													Cav. di Bruxelles
Cetrioli													Cetrioli
Cicoria													Cicoria
Cime di rapa													Cime di rapa
Cipolle													Cipolle
Fagioli													Fagioli
Fagiolini													Fagiolini
Fave													Fave
Finocchi													Finocchi
Indivia													Indivia
Lattuga													Lattuga
Melanzane													Melanzane
Patate													Patate
Peperoni													Peperoni
Piselli													Piselli
Pomodori													Pomodori
Porri													Porri
Radicchio													Radicchio
Rape													Rape
Ravanelli													Ravanelli
Rucola													Rucola
Scalogni													Scalogni
Sedani													Sedani
Spinaci													Spinaci
Zucche													Zucche
Zucchine													Zucchine

# Sale & Salute



Un eccessivo uso di sale (Sodio) sottopone i reni ad un superlavoro. Esso è già presente naturalmente negli alimenti, per cui il suo impiego durante la cottura degli alimenti o in aggiunta a tavola, altera il gusto originario del cibo.

Anche salumi, formaggi stagionati, pesce conservato (tonno, baccalà, salmone), acqua effervescente, contengono parecchio sale.

All'organismo bastano 3 grammi di sale al giorno. Scegli alimenti freschi e non precotti o surgelati.

Impara a leggere le etichette dei prodotti che consumi ogni giorno, il sale può essere definito in tanti modi (cloruro di sodio, bicarbonato di sodio, benzoato di sodio, sodio disodico, glutammato monosodico nei dadi da brodo).

## Consigli per il benessere

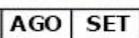
**Apprezza il sapore dei cibi, diminuisci gradatamente l'uso del sale, usa spezie ed erbe aromatiche, succo di limone e aceto. Se compri verdure o legumi in scatola, risciacquali sotto l'acqua corrente per un minuto, ridurrai il contenuto di sale circa del 40% ed eliminerai gran parte dei conservanti.**



# Frutta & Salute

## Consigli per il benessere

### Frutta di stagione

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC	
Albicocche													Albicocche
Angurie													Angurie
Arance													Arance
Cachi													Cachi
Castagne													Castagne
Ciliegie													Ciliegie
Fichi													Fichi
Fichi d'India													Fichi d'India
Fragole													Fragole
Kiwi													Kiwi
Lamponi													Lamponi
Limoni													Limoni
Mandarance													Mandarance
Mandarini													Mandarini
Melagrane													Melagrane
Mele													Mele
Meloni													Meloni
Mirtilli													Mirtilli
More													More
Nespole													Nespole
Pere													Pere
Pesche													Pesche
Pesche noci													Pesche noci
Pompelmi													Pompelmi
Prugne													Prugne
Ribes													Ribes
Uva													Uva
Uva spina													Uva spina

# Attività Fisica & Salute

Obesità, Diabete ed Ipertensione tendono un continuo agguato alla Tua Salute.

Il Medico, verificata la correttezza della Tua dieta, può prescrivere dei farmaci per aiutarti, il più importante si può assumere a qualsiasi ora e non costa nulla, se non il tuo impegno: l'attività fisica.

Non fare vita sedentaria.

Per essere efficace, l'esercizio deve essere frequente, da 4 a 7 volte la settimana, eseguito con un minimo di intensità, ad esempio camminare a passo veloce, prolungato per un periodo minimo di tempo, in genere da 30 a 60 minuti, appropriato alle Tue condizioni fisiche. Nella scelta delle attività è importante seguire le proprie preferenze, passeggiare, nuotare, andare in bicicletta, ballare, coinvolgono tutti i muscoli del corpo e sono facilmente adattabili al proprio livello di forma fisica.

Fare attività fisica regolarmente ti aiuterà ad essere in forma ed anche a ridurre lo stress.

## Consigli per il benessere

**Metti in moto la giornata...**  
se puoi usa le scale, vai a piedi,



prendi l'autobus alla fermata successiva, se sei in auto, parcheggia un pò più lontano.

# Fumo & Salute

Il fumo di tabacco comporta la liberazione a livello ambientale di un insieme di composti nocivi, tra cui 40 cancerogeni noti e agenti tossici.

E' molto conosciuta la sua influenza negativa sui polmoni, sul cuore, sulle arterie, molti pensano che il fumo non danneggi i reni.

Non è vero ! I reni depurano il sangue dalle tossine, per cui sono esposti agli stessi rischi degli altri organi.

Ricorda che l'esposizione a fumo passivo mette ugualmente a repentaglio la Tua salute.

## Consigli per il benessere

**Evita il fumo, aiuta i fumatori a smettere.**

**Fai rispettare la legge antifumo  
nei luoghi pubblici,**

**previeni l'iniziazione al fumo dei giovani.**



**Se sei un fumatore,  
riduci progressivamente il numero  
delle sigarette.**

# Farmaci & Salute

I farmaci possono aiutare nella gestione della salute, piccoli disturbi passeggeri che possono non richiedere l'intervento del medico, vengono curati da sè con l'automedicazione. In questo caso i farmaci vanno assunti con attenzione, è indispensabile attenersi sempre alle istruzioni riportate sul foglio illustrativo. Quando vengono eliminati attraverso il rene, alcuni farmaci possono avere un'azione "nefrotossica", sono quindi sconsigliati nei soggetti con malattie renali o a rischio.

Se il problema non si risolve entro 2-3 giorni, è necessario consultare il Medico.

Dopo aver controllato la tua dieta e il tuo stile di vita, il Tuo Medico potrà ritenere opportuno prescrivere una terapia personalizzata.

## Consigli per il benessere



**Se ti sono stati prescritti farmaci antipertensivi, prendili con continuità, tutti i giorni ed agli stessi orari.**

**Non sospendere mai e non modificare la terapia senza il consenso del medico.**

**Evita l'automedicazione, non abusare di antidolorifici.**

# Alcool & Salute

Il corpo umano è per lo più in grado di sopportare l'alcool senza evidenti danni, a patto che si rimanga entro i limiti di quello che si intende come consumo moderato, vale a dire non più di 2-3 Unità Alcoliche (U.A.) al giorno per l'uomo, non più di 1-2 U.A. per la donna e non più di 1 U.A. per gli anziani. Giovani, meno di 18 anni, e donne in gravidanza per particolarità metaboliche concentrano maggiormente l'alcool nel sangue, quindi, devono ridurre il consumo.

1 U.A. è contenuta in un bicchiere piccolo (125 ml) di vino di media gradazione, o in una lattina di birra (330 ml) di media gradazione o in una dose da bar (40 ml) di superalcolico.

## Consigli per il benessere

**Nella tua dieta tieni conto che un grammo di alcool è pari a 7 calorie.**

**Consuma alcolici con moderazione.**

**Ricorda che l'alcool interferisce con i farmaci, (sedativi, ansiolitici, antibiotici, anticoncezionali, anticoagulanti, ipoglicemizzanti orali).**

**Se hai bevuto più del consentito, non guidare.**

# Prevenzione & Salute

Seguendo i "Consigli per il benessere" hai già intrapreso la strada della Prevenzione.

Ascolta i messaggi che ti invia il tuo corpo: 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, possono essere sintomi di **Malattia Renale**.

L'identificazione precoce di ogni possibile alterazione, può consentire al Tuo Medico di aiutarti in maniera efficace.

La tempestività è indispensabile per rallentare il degrado della funzione renale e la progressione della malattia.



Associazione per lo Studio e la Prevenzione delle  
Nefropatie - Alto Tavoliere  
Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale  
presso Studio dott. Fuiano via Aspromonte 9/a  
71016 San Severo (FG)  
Partita IVA 02024720712  
c/c 407161-1 presso bancApulia San Severo  
e-mail: [info@aspnat.it](mailto:info@aspnat.it)  
[http:// www.aspnat.it](http://www.aspnat.it)