

Malattie ai reni

/ 12.08.2019
di Laura Botticelli

Buongiorno Laura. Mio padre è in dialisi da tre anni. Mi chiedo da tempo se - magari per una questione genetica sono predisposta - potrei fare in modo di adottare una dieta che possa prevenire questa insufficienza renale, visto che poi - una volta che i reni sono compromessi - la dieta è importantissima. Allo stesso tempo mi chiedo: ma se cominciassi già subito a mangiare come mangiava mio padre l'anno prima di finire in dialisi, non mi verrebbe a mancare qualche sostanza importante? Spero di essermi spiegata. E grazie. Silvia P.

Gentile Silvia, è vero, esistono famiglie più colpite da malattie renali di altre, ma ancora non si sa con certezza scientifica se ci siano dei fattori ereditari coinvolti; per scoprirlo, attualmente, sono in atto degli studi medici alla ricerca di possibili geni che possano predire se si è portatori di una malattia renale oppure no.

Sapere quali persone portano questi geni potrebbe quindi permettere ai medici di individuare quei soggetti più a rischio prima dello sviluppo della malattia e in quel caso, effettivamente li si potrebbe aiutare con dei trattamenti precoci e visite mediche più frequenti.

Quello che può fare al momento comunque non è mangiare come ha dovuto fare suo padre che aveva già l'insufficienza renale, ma conoscere la causa che ha portato suo padre ad ammalarsi.

Mi spiego meglio: i principali fattori di rischio che portano a un'insufficienza renale, oltre a una storia familiare di insufficienza renale, normalmente includono il diabete, l'ipertensione e l'età superiore o uguale ai 60 anni. Si è sottoposta recentemente a degli esami del sangue? Sa se ha una di queste malattie o è a rischio (ha valori del sangue al limite)? È molto importante esserne a conoscenza perché in questi casi, se non è ben curata la malattia, aumenta il rischio che anche lei si ammali. Prenoti una visita di controllo dal suo medico di famiglia e, se dovesse risultare una di queste problematiche, adegui l'alimentazione e lo stile di vita per evitare che queste malattie danneggino pure i reni.

In generale le raccomandazioni dicono di smettere di fumare, perdere peso se si è sovrappeso od obesi, seguire una dieta sana, limitare il consumo di alcool, diminuire il consumo di sale, fare esercizio fisico e restare idratati.

Spero di esserle stata di aiuto.

