



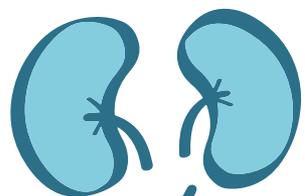
**FRESENIUS  
KABI**

caring for life



# Alleggerisci i tuoi reni

Dai il  
giusto peso  
alla prevenzione!



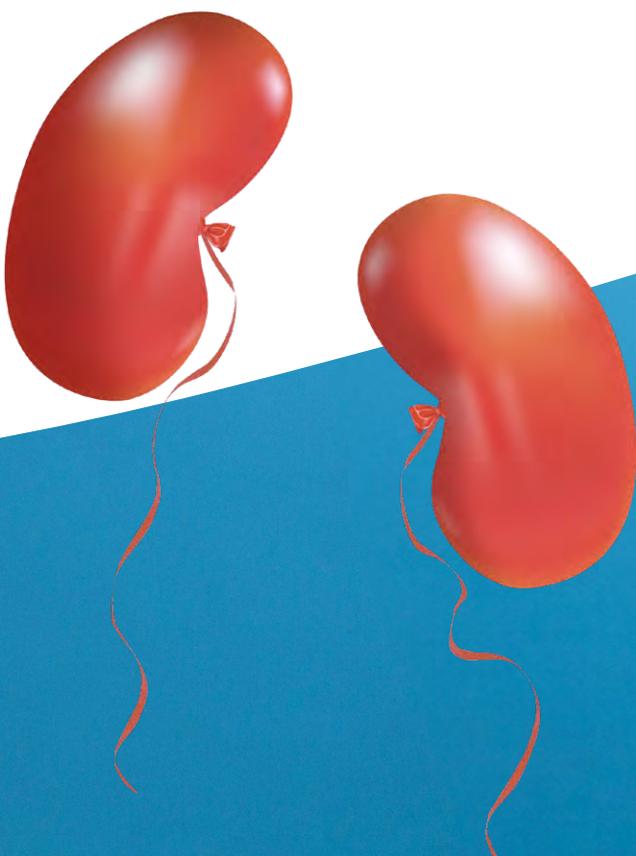
*Io proteggo  
i miei  
reni*





# INDICE

- > Cos'è la **MALATTIA RENALE CRONICA?**
- > L'importanza del **VALORE DI GFR**
- > Quali possono essere le cause della **RIDUZIONE DEL GFR?**
- > Come posso rallentare il **DECLINO DEL GFR?**
- > Quali sono le opzioni di trattamento per la **MALATTIA RENALE CRONICA?**
- > È possibile ritardare la necessità di **DIALISI?**
- > Come ridurre l'apporto **PROTEICO?**
- > La dieta **IPOPOTEICA**
- > Consigli **PRATICI**





# Cos'è la **MALATTIA RENALE CRONICA?**

La malattia renale cronica è una condizione in cui **i reni perdono progressivamente la capacità di filtrare prodotti di scarto del metabolismo e rifiuti accumulati.**

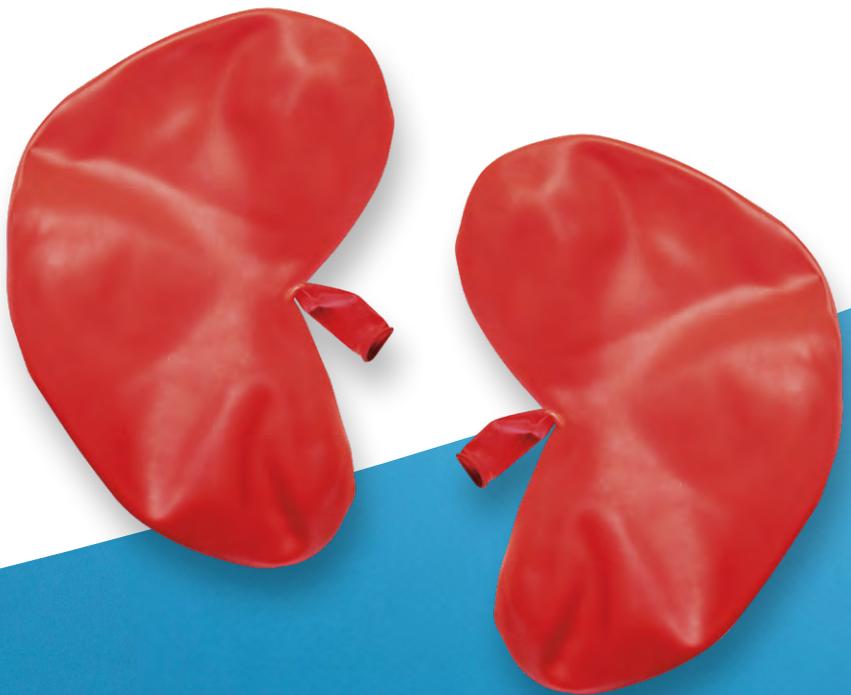
**Come conseguenza, questi si accumulano nel sangue e continuano a circolare in tutto l'organismo. La malattia renale cronica può colpire chiunque,** ma è più comune nelle persone di età superiore ai 60 anni e/o in quelle con diabete o pressione sanguigna elevata. Può anche essere causata da malattie ereditarie o da un disturbo immunitario.

Anche se si tratta di una malattia piuttosto semplice da diagnosticare, **spesso passa inosservata** fino alle fasi più avanzate, quando la funzionalità renale è ormai fortemente compromessa ed è quindi necessario ricorrere alla dialisi o al trapianto di rene.

**La malattia renale allo stadio terminale,** detta anche insufficienza renale, può svilupparsi nel corso di molti anni o nel giro di pochi mesi.



**1 paziente su 10** soffre di **Malattia Renale Cronica,** e nella maggior parte dei casi, non lo sa.





FRESENIUS  
KABI

caring for life

# L'importanza del VALORE DI GFR

Il **GFR** (Glomerular Filtration Rate) è un valore che esprime la **cosiddetta velocità di filtrazione glomerulare**, ovvero quanti millilitri di sangue i reni sono in grado di filtrare in un minuto.

**Il valore normale è 90 ml/min** o superiore.

**In caso di malattia renale cronica, il valore di GFR diminuisce.**

Poiché il danno renale è di natura progressiva, il valore di GFR aiuta a quantificare l'entità del danno stesso.

## Quali possono essere le cause della **RIDUZIONE DEL GFR?**

Le cause possono essere acute, per esempio l'assunzione di alcuni farmaci, come antinfiammatori, diuretici e antibiotici. Esistono però anche **fattori di rischio che possono causare problemi renali** nel lungo periodo, **come il diabete, l'elevata pressione sanguigna o una storia familiare di malattia renale.**



Anche mangiare troppe proteine può stressare i reni e portare con il tempo alla riduzione del GFR.



• National Kidney Foundation 2023. <https://www.kidney.org/atoz/content/gfr#about-estimated-glomerular-rate-egfr>

• <https://www.myvmc.com/investigations/glomerular-filtration-rate-gfr/>

• Ko GJ, Rhee CM, Kalantar-Zadeh K et al. The Effects of High-Protein Diets on Kidney Health and Longevity. JASN 2020; 31(8):1667-1679.

• <https://www.kidney.org/atoz/content/can-my-gfr-get-better>



## Come posso rallentare il **DECLINO DEL GFR?**

È possibile rallentare la riduzione del GFR, e quindi la progressione della malattia renale, **prendendoti cura di te stesso**, facendo attività fisica e seguendo una **dieta sana** con ridotto apporto di sale, maggiore assunzione di frutta e verdura e limitando l'apporto giornaliero di proteine.

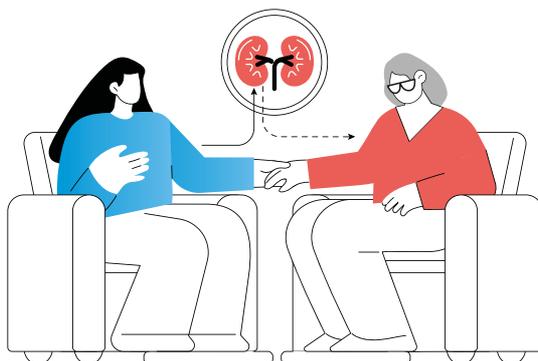
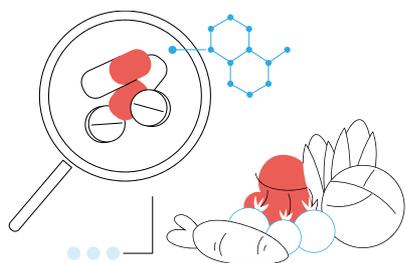


## Quali sono le opzioni di trattamento per la **MALATTIA RENALE CRONICA?**

A partire dallo stadio 3 della malattia renale cronica, potrebbe diventare necessario integrare una dieta adatta (caratterizzata da un contenuto proteico ridotto) con una terapia farmacologica specifica. Questo approccio viene chiamato **terapia conservativa**. Quando la terapia conservativa non risulta più sufficiente a preservare la funzionalità renale, potrebbe essere necessario ricorrere alla **terapia renale sostitutiva**, che consiste nella dialisi o nel trapianto di rene.

**La gestione clinica della malattia varia a seconda della gravità della malattia** stessa e delle condizioni di salute di un individuo, che potrebbe soffrire, al contempo, anche di altre patologie.

**Lo staff medico potrebbe valutare la necessità di adottare misure per controllare**, per esempio, la **pressione sanguigna, il diabete, il colesterolo o l'anemia**, oltre che eventuali disturbi di natura minerale-ossea.



• <https://www.kidney.org/atoz/content/can-my-gfr-get-better>

• [https://www.kidney.org/sites/default/files/docs/11-10-1813\\_abe\\_patbro\\_gfr\\_b.pdf](https://www.kidney.org/sites/default/files/docs/11-10-1813_abe_patbro_gfr_b.pdf)





**FRESENIUS  
KABI**

caring for life

# È possibile ritardare la necessità di **DIALISI?**

La terapia conservativa si pone proprio l'obiettivo di **preservare la funzionalità renale residua, ovvero di proteggere il più a lungo possibile la parte del rene ancora in grado di funzionare.**

La terapia conservativa prevede l'assunzione di farmaci specifici in associazione a terapie dietetico-nutrizionali, in particolare diete a ridotto contenuto di proteine.

Tale approccio ha dimostrato di aiutare a ritardare la necessità di iniziare la dialisi.

La terapia conservativa è efficace se controllata regolarmente dallo staff clinico (in particolare nefrologo e dietista).



- Garneata L, Stancu A, Dramomir D, et al. Ketoanalogue-supplemented vegetarian very low-protein diet and CKD progression. *Journal of the American Society of Nephrology* 2016; 27(7):2164-2175.
- Mircescu G, Garneata L, Stancu SH, et al. Effects of a Supplemented Hypoproteic Diet in Chronic Kidney Disease. *J Ren Nutr.* 2007; 17(3):179-188.
- Rhee CM, Ahmadi SF, Kovesdy CP, et al. Low-protein diet for conservative management of chronic kidney disease: a systematic review and meta-analysis of controlled trials. *J Cachexia Scarcopenia Muscle.* 2018; Apr:9(2):235-245.





# Come ridurre l'apporto **PROTEICO?**

**Gli alimenti a basso contenuto proteico sono una giusta scelta per i pazienti con insufficienza renale cronica non in dialisi.**

In alcuni supermercati sta aumentando l'offerta di alimenti definiti in etichetta come "aproteici".

**Frutta, verdura e alcuni cereali a basso contenuto proteico (come il riso),** costituiscono un'ottima base per una dieta a ridotto contenuto proteico. In generale, una dieta vegetariana è un buon inizio.

**Quando segui una dieta povera di proteine, è importante assicurarti di ingerire abbastanza calorie,** per esempio utilizzando dei condimenti di alta qualità come olio extra vergine d'oliva (ricco di acido oleico, polifenoli e vitamina E).

## Distribuzione calorica di una dieta ipoproteica per pazienti con **MALATTIA RENALE CRONICA**



**60-65%**  
Carboidrati  
e Vegetali



**5-10%**  
Proteine



**30-35%**  
Lipidi

• D'Alessandro C., Piccoli G.B., Calella P. et al. "Dietaly": practical issues for the nutritional management of CKD patients in Italy. *BMC Nephrol* 17, 102 (2016).

• Cupisti A., Brunori G., Di Iorio BR. et al. Nutritional treatment of advanced CKD: twenty consensus statements. *J Nephrol*. 2018;31(4):457-473





# La dieta **IPOPOTEICA**

Consigli e strumenti chiari e semplici per **gestire con più consapevolezza la propria alimentazione nella malattia renale cronica.**



## ALIMENTI CONSENTITI

	<b>Prodotti aproteici</b> (pasta, pane e altri prodotti da forno)		<b>Albume d'uovo</b>
	<b>Verdure</b>		<b>Prodotti aproteici</b> (latte di avena, riso, ecc) senza zuccheri aggiunti
	<b>Legumi</b>		<b>Zucchero*</b>
	<b>Frutta fresca</b> (attenzione in caso di elevati livelli di potassio)		<b>Per condire:</b> olio extravergine di oliva, aceto, succo di limone
	<b>Carni:</b> pollo, tacchino, coniglio, vitella magra, maiale, manzo		<b>Spezie e erbe aromatiche</b>
	<b>Pesce:</b> orata, branzino, merluzzo fresco, nasello, rombo, palombo, trota, tonno fresco, sgombrò, dentice, cernia, cefalo-muggine, triglia, salmone fresco		<b>Bevande:</b> acqua, tè, orzo, succhi di frutta*, bevande vegetali, vino con moderazione

*\*attenzione in caso di diabete*

## ALIMENTI DA LIMITARE

	<b>Alimenti conservati</b> (in scatola, sotto sale, affumicati)		<b>Tuorlo d'uovo</b>
	<b>Alimenti precotti/lavorati:</b> cibi precotti/lavorati (zuppe istantanee, salse, sughi pronti, cotolette impanate, ecc)		<b>Prodotti non aproteici</b> (pasta di semola, riso comune o altri cereali comuni e prodotti da forno derivati)
	<b>Formaggi</b> (soprattutto stagionati)		<b>Frutta secca, disidratata, sciroppata</b>
	<b>Salumi, affettati, insaccati</b>		<b>Sale, salsa di soia, glutammato, sostituti del sale comune</b> (es. sali di potassio)
	<b>Carni:</b> frattaglie (fegato, midollo, ecc), cacciagione e selvaggina		<b>Bevande a base di Cola</b>
	<b>Pesce:</b> crostacei e molluschi (gamberi, gamberetti, astice, aragosta, cozze, vongole, polpo, seppie, calamari, ecc)		

## METODI DI COTTURA

	La bollitura è il metodo di cottura più favorevole, soprattutto per le verdure e per i legumi per ridurre i livelli di potassio. Può essere utile anche per la cottura di carne e pesce. Altri metodi di cottura consentiti per carne e pesce: ai ferri/alla griglia, al forno. <b>Non sono consigliate le cotture al vapore, al microonde, a bagnomaria e in pentola a pressione.</b>
-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------





# Consigli PRATICI



- ✓ Acquistare e consumare preferibilmente prodotti freschi
- ✓ Consumare la frutta fresca intera piuttosto che sotto forma di frullati, spremute, ecc...
- ✓ Leggere le etichette nutrizionali
- ✓ Evitare l'utilizzo di sale in tavola
- ✓ Aggiungere il sale solo a fine cottura
- ✓ Pesare gli alimenti
- ✓ Evitare di utilizzare l'acqua di cottura di verdure e legumi per la preparazione di pietanze
- ✓ L'uovo intero può essere sostituito dal solo albume per la preparazione di ricette sia dolci che salate (un uovo intero = due albumi)
- ✓ Sfruttare il più possibile l'uso di spezie e erbe aromatiche per migliorare il gusto degli alimenti
- ✓ Le bevande vegetali possono essere consumate anche più volte al giorno e possono essere utilizzate per preparazioni dolci o salate (es. besciamella)
- ✓ I prodotti aproteici possono essere sostituiti occasionalmente con riso comune o polenta (es. una volta alla settimana)

