

PREVENIRE LE MALATTIE RENALI

8 SEMPLICI REGOLE PER
PROTEGGERE I TUOI RENI



Gran parte delle malattie renali si comportano come “**killer silenziosi**”, operano indisturbate senza sintomi per anni e quando i loro effetti si rivelano può essere troppo tardi.

Nella pagina seguente troverai alcuni consigli utili per rispettare le **8 semplici regole** che ti permetteranno di proteggere i tuoi reni.

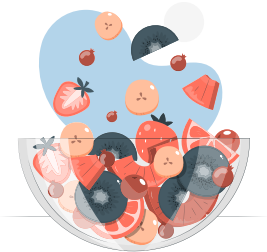
MANTIENITI ATTIVO E IN FORMA

- Fai le scale a piedi, **non usare l'ascensore**
- Parcheggia lontano dal posto di lavoro e **vai a piedi**
- Fai una **passeggiata di 20 minuti** almeno 1 volta al giorno



SEGUI UNA DIETA SANA

- Privilegia **frutta fresca e verdura**
- Consuma **cereali, riso e pasta**
- Limita il consumo di sale, **preferendo le spezie**
- Consuma **legumi** almeno 2 volte alla settimana
- Utilizza **carne, uovo e formaggi** più per realizzare i tuoi condimenti che come secondo piatto
- Consuma **pesce** almeno 2 volte alla settimana



CONTROLLA I LIVELLI DI ZUCCHERI NEL SANGUE

- Limita il consumo di dolci e zuccheri
- Misura la **glicemia ogni 6 mesi**

CONTROLLA LA PRESSIONE SANGUIGNA

- Controlla la pressione in farmacia o dal tuo medico almeno 1 volta al mese



NON FUMARE

MANTIENI UN CORRETTO APPORTO DI LIQUIDI

- Bevi almeno 2 litri di acqua al giorno
- Riduci il consumo di bevande gasate
- Riduci gli alcolici al minimo
- Esegui un esame delle urine almeno una volta l'anno



NON ASSUMERE FARMACI SENZA L'INDICAZIONE DEL MEDICO

- Chiedi sempre al tuo medico prima di assumere farmaci perché molti di questi vengono eliminati attraverso i reni

TIENI SOTTO CONTROLLO LA FUNZIONALITÀ RENALE

- Esegui un esame del sangue almeno 1 volta all'anno se presenti fattori di rischio come diabete o ipertensione oppure se hai familiarità per le malattie renali

