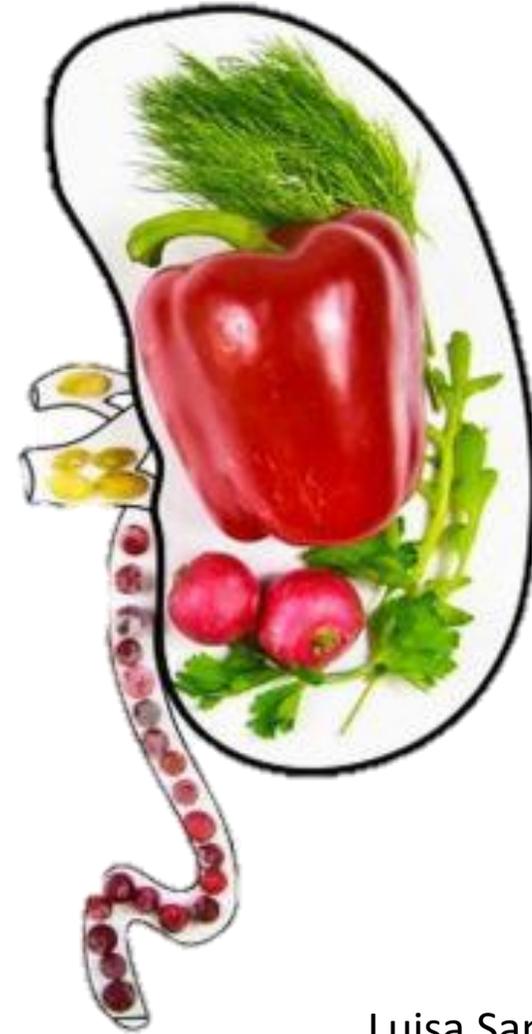


dieta e reni



Luisa Sandri
Nefrologia e Dialisi ASLTO3

Ruolo della dieta nella prevenzione
primaria
secondaria
terziaria

- Fattori di rischio generali (obesità, ipertensione, alterazioni del metabolismo glicidico, neoplasie, cardiopatia ischemica)
- Fattori di rischio specifici per la malattia renale cronica





Il sale, killer silenzioso

- ipertensione
- progressione danno renale
- calcolosi
- osteoporosi
- obesità infantile



Limitare l'uso di sale



- Consumare cibi freschi o surgelati al naturale
- Limitare i prodotti in scatola
- Limitare i salumi e i formaggi stagionati
- Salare gli alimenti a fine cottura
- Utilizzare spezie e aromi
- Controllare le etichette ($\text{Na} < 0.3 \text{ g}/100 \text{ g}$)

Le proteine

normo → 0.9
g/kg/d

ipo → 0.8-0.6
g/kg/d

50% proteine ad
elevato valore
biologico



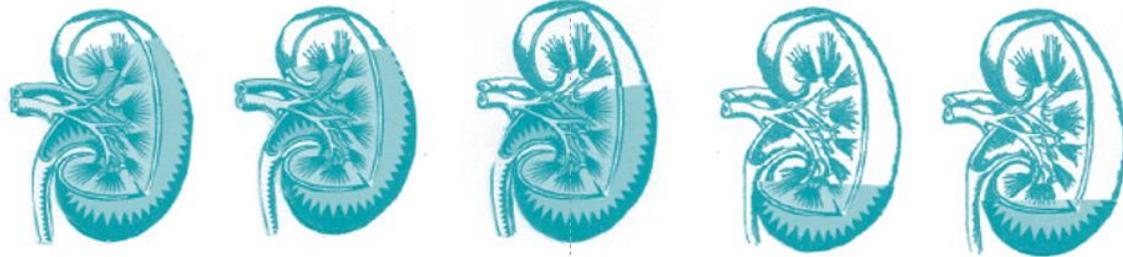
dieta e funzione renale

Tanta acqua
Poco sale
Proteine 0.9
Fibre
Controllo calorie

Tanta acqua --> acqua
Poco sale
Proteine 0.8 --> 0.6 --> 0.3 + EAA/KAA
Fibre
Calorie adeguate (30-35 kcal/kg/d)
Attenzione al fosforo
Attenzione al potassio
Correzione acidosi

Poca acqua
Poco sale
Proteine 0.9
Poco fosforo
Poco potassio
Calorie adeguate

Tanta acqua
Poco sale
Proteine <0.9
Fibre
Pochi zuccheri
Controllo calorie



1

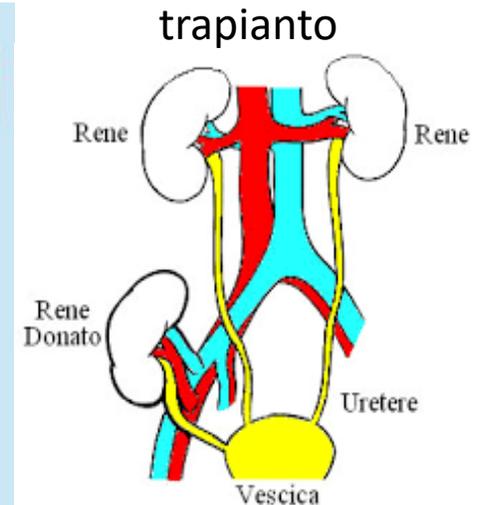
2

3 A
3 B

4

5

<p>> 90 Funzione normale</p>	<p>89-60 Lieve compromissione funzionale</p>	<p>59-45 44-30 Compromissione Funzionale Moderata</p>	<p>29-15 Compromissione Funzionale Grave</p>	<p><15 (o dialisi) Insufficienza Renale Terminale</p>
-------------------------------------	--	---	--	--



Il microbiota



- Patologie croniche
- Stati infiammatori
- Neoplasie intestinali
- Obesità/s.metabolica
- Malattie autoimmuni
- Fragilità anziano

- Fibre 20-30 g/die

Educare il gusto:

- minor uso di sale
- minor uso grassi
- minor uso zuccheri
- limitare le proteine

Apprezzare
alimenti migliori sul
piano nutrizionale



Resistenza al cambiamento

ritmi di vita
abitudini (cultura/tradizioni)
convinzioni
regole
pregiudizi
paure
aspettative

- Reattanza psicologica



- Omeostasi



Erbe e rene

Omnia venenum sunt: nec sine veneno quicquam existit. Dosis sola facit, ut venenum non fit (Paracelso)

- Principi farmacologici
- Tossicità
 - fattori intrinseci (chimica)
 - Estrinseci (metalli pesanti, pesticidi, erbicidi, microrganismi, aflatossine, isotopi radioattivi)
- Posologia
- Interazioni farmacologiche
- Uso improprio



NEFROTOSSICITA' e interferenze

- Aristolochia → anti-infiammatorio, diuretico, antipiretico → nefrite interstiziale, neoplasie uroteliali
- Flavonoidi → cura del diabete, fragilità vascolare, epatopatie → nefrite interstiziale, NTA, colestasi, anemia emolitica autoimmune
- Echinacea → cura delle ferite, prevenzione delle s.da raffreddamento e delle IVU → epatotossicità da accumulo, interazioni con amiodarone, ketoconazolo, CIN



- *Ginkgo biloba* → cura deterioramento cognitivo/demenza e arteriopatie → rischio emorragico per azione antiaggregante
- *Iperico* → antidepressivo, ansiolitico, antiinfiammatorio → interazione con CIN, digossina, statine, antiretrovirali
- *Ginseng* → immunomodulante, stimola memoria → interferisce con anticoagulanti, insulina, calcio-antagonisti
- *Aglio* → anti-ipertensivo, antielmintico → rischio emorragico, potenzia gli ACE-I



...ancora interferenze

- Zenzero --> cilosporina, calcio-antagonisti, antiaggreganti
- Curcuma --> antidiabetici, antiaggreganti, antiacidi
- Té verde --> antineoplastici, antiaggreganti, antipsicotici, antiasmatici, CIN
- Vitamina C --> antiaggreganti, antiretrovirali, estrogeni

