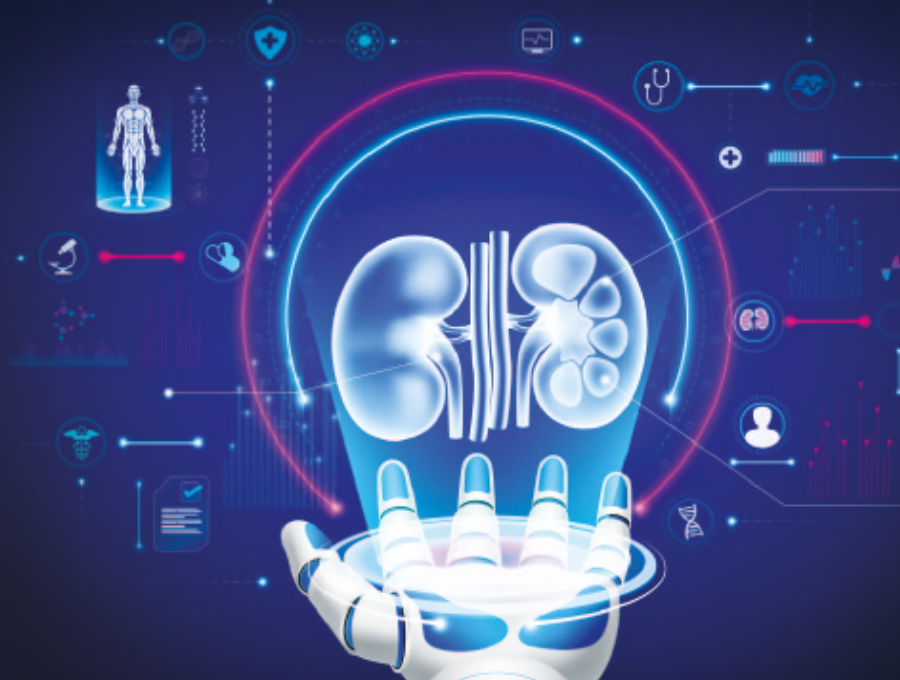


4.

Il decalogo per mantenere i reni in buona salute



1. Privilegiare la alimentazione “mediterranea”, gloria e vanto della nostra Italia ma spesso dimenticata a favore di meno salutari regimi alimentari
2. Mantenere una adeguata introduzione di acqua (quando le urine sono concentrate, colore “giallo oro”, il rene sta chiedendo acqua per funzionare bene!)
3. Evitare un consumo eccessivo di proteine e grassi animali
4. Evitare un eccessivo introito di sale (il consumo di sale in Italia è mediamente il doppio di quanto consigliato dalle Linee Guida)
5. Evitare condizioni di sovrappeso ed obesità
6. Evitare l'assunzione di farmaci potenzialmente nefrotossici (antinfiammatori non steroidei in primis) senza stringente necessità
7. Evitare l'assunzione di prodotti non facilmente identificabili per la loro potenziale tossicità (es. integratori o preparati di erboristeria non controllati dal punto di vista della qualità e sicurezza)
8. Astensione assoluta dal fumo
9. Consumo moderato di alcol
10. Mantenere per tutta la vita una adeguata attività fisica, commisurata all'età ed alle condizioni cliniche