

Università della Terza Età



Medicina a piccole dosi:
CONSIGLI DIETETICI
INSUFFICIENZA RENALE

Dr. Salvatore Crucitti

Specialista in Tossicologia Clinica

Esperto in chirurgia Laser CO2

CONSIGLI DIETETICI INSUFFICIENZA RENALE

Malattie renali: una corretta alimentazione ritarda la dialisi di oltre un anno!

Sei milioni di italiani colpiti, oltre 50 mila in dialisi.

I dietisti: «No a fosforo, sale e a diete iperproteiche»

Quello della dieta è un punto fondamentale per la cura delle malattie renali: in Italia oltre 6 milioni di persone già soffrono di una patologia dell'organo, più di 50 mila sono i pazienti in dialisi ed oltre il 10% della popolazione adulta presenta tutte le condizioni per sviluppare in futuro una malattia renale cronica. Eppure il 60% non sa che fra le prime cause ci sono proprio malattie note, come il diabete e l'ipertensione.

Fattori spesso sottovalutati o ignorati anche dalla maggioranza dei dializzati (72%, secondo i dati della Fondazione Italiana del Rene) eppure anch'essi controllabili con una corretta dieta e con alimenti ipoproteici.

Maledetto fosforo, e latte e latticini che lo contengono. Utilissimo per denti e ossa e per il buon funzionamento delle nostre cellule, può essere invece molto pericoloso per chi soffre di insufficienza renale cronica, così come una dieta troppo ricca di sale, cui si aggiungono fattori di rischio cardiovascolare quali pressione arteriosa sistolica, fumo di sigaretta e diabete. Fondamentale è dunque il ruolo del dietista nella valutazione delle abitudini alimentari del paziente, del suo stile di vita e nella costruzione di un piano dietetico personalizzato in relazione alla situazione clinica (stato di malattia, possibili complicanze).



CONSIGLI DIETETICI INSUFFICIENZA RENALE

Quello della dieta è un punto fondamentale per la cura delle malattie renali: in Italia oltre 6 milioni di persone già soffrono di una patologia dell'organo, più di 50 mila sono i pazienti in dialisi ed oltre il 10% della popolazione adulta presenta tutte le condizioni per sviluppare in futuro una malattia renale cronica. Eppure il 60% non sa che fra le prime cause ci sono proprio malattie note, come il diabete e l'ipertensione. Fattori spesso sottovalutati o ignorati anche dalla maggioranza dei dializzati (72%, secondo i dati della Fondazione Italiana del Rene) eppure anch'essi controllabili con una corretta dieta e con alimenti ipoproteici.

Se ne è parlato nell'ambito del 25° Congresso Nazionale dell'**Andid**, l'Associazione Nazionale Dietisti, in corso a Firenze. «Una dieta ipoproteica e senza fosforo – ha spiegato Anna Laura Fantuzzi, segretario nazionale dell'Andid, coordinatrice e referente dell'Ambulatorio di Malattie Renali presso l'Unità Operativa di Scienza dell'Alimentazione e Dietetica del Nuovo Ospedale Estense di Modena – svolge una funzione protettiva fondamentale contro quella che in letteratura viene definita la 'morte renale', prolungando la stabilizzazione della malattia e allontanando il momento della dialisi di oltre un anno, e quindi dell'eventuale trapianto. Un aiuto importante, oltre al controllo di diabete e pressione arteriosa, proviene, quindi, proprio da un corretto piano dietetico.

Nel trattamento, nella cura e nella gestione delle eventuali complicanze dell'insufficienza renale cronica – continua la dr.ssa Fantuzzi – non è, infatti, sufficiente predisporre una terapia dietetica a basso contenuto di proteine e sale, ma occorre anche prevedere e prevenire l'eccessivo accumulo di fosforo, che costituisce un fattore di rischio importante nella progressione delle malattie renali”.

Quindi non essendo in grado di eliminare il fosforo, è necessario monitorarne minuziosamente il quantitativo introdotto con la dieta, specie attraverso latte e latticini.



CONSIGLI DIETETICI INSUFFICIENZA RENALE

L'iperfosfatemia nel paziente con insufficienza cronica è molto pericolosa poiché non solo aumenta di molto il rischio cardiovascolare, ma porta anche allo sviluppo di iperparatiroidismo secondario, ad alterazioni del metabolismo osseo e all'aumento di calcio e fosforo. Sono proprio le concentrazioni eccessive nel sangue di questi due ultimi elementi a preoccupare perché possono provocare la formazione di piccoli depositi di minerali in vari organi e tessuti che a loro volta ingenerano calcificazioni a livello cardiovascolare».

Principi generali di nutrizione nella insufficienza renale cronica:

- Il rene è l'organo deputato all'eliminazione dei prodotti finali del metabolismo.
- Il **metabolismo** è quella serie di reazioni e di funzioni che portano quello che noi introduciamo con l'alimentazione ad essere prima utilizzato per le nostre necessità e poi ad essere eliminato. La parte eliminata prende il nome di **sostanza di rifiuto**.
- La maggior parte dei processi del metabolismo avviene nel fegato; il rene è deputato alla eliminazione dei prodotti finali della degradazione di alcune sostanze prodotte nel fegato.
- Inoltre il rene è l'organo fondamentale per l'equilibrio dell'**acqua** e dei vari **sali minerali**; anche se nutrienti, quando, eccedendo, vanno a turbare l'equilibrio osmotico del sangue tocca al rene eliminarle.
- Il rene quindi si trova a dover eliminare i prodotti finali superflui introdotti con l'alimentazione.



CONSIGLI DIETETICI INSUFFICIENZA RENALE

Cosa succede dentro di te quando mangi?

- Tutto quello che viene introdotto con gli alimenti ogni giorno deve prima essere digerito e poi utilizzato.
- Quando il **cibo** è stato digerito viaggiando con il sangue arriva in tutte le parti del corpo dove viene usato, trasformato e immagazzinato.
- Quella parte del cibo che non passa nel sangue prosegue il suo cammino nell'intestino fino ad essere eliminato sotto forma di feci.
- Il **rene** funziona come un filtro: elimina le sostanze di rifiuto presenti nel sangue (urea, acido urico, creatinina, potassio, fosforo) attraverso le urine; quando il rene non funziona bene, queste sostanze tendono ad accumularsi causando alcuni problemi (iperazotemia, iperfosforemia, iperpotassiemia, ...)
- Una **corretta alimentazione** ha l'obiettivo di rallentare la progressione della malattia renale e delle sue complicanze e di raggiungere e/o mantenere uno stato nutrizionale adeguato. Per questo è necessario conoscere la composizione degli alimenti e gli effetti che possono avere alcuni nutrienti "critici" sull'organismo.
- Nell'**insufficienza renale** però, poiché il rene non funziona adeguatamente, alcune di queste sostanze, se assunte in dosi eccessive, non riescono ad essere completamente e sufficientemente eliminate e possono quindi accumularsi nell'organismo ed essere dannose. E' una specie di intossicazione!

I nutrienti critici per l'insufficienza renale sono: le **proteine**, il **fosforo**, il **sodio** e il **potassio**



CONSIGLI DIETETICI INSUFFICIENZA RENALE

Proteine*

- Nel caso in cui il rene lavori poco è necessario ridurre il contenuto proteico della dieta per evitare che l'urea, prodotto finale del metabolismo proteico, e altri prodotti derivanti (prodotti azotati), si accumulino nell'organismo. E' possibile dosare l'urea con un esame chiamato **azotemia**. Si osserva un incremento di tale valore quando il rene funziona poco e quando la quantità di proteine introdotta è superiore a quella che il rene riesce a smaltire.
- Le proteine sono molto diffuse negli alimenti, in particolare nel **formaggio**, nella **carne**, nelle **uova**, nel **pesce**, negli **affettati**, ed anche in diversi cibi di origine vegetale come **pane**, **pasta** e **legumi**. Pertanto l'aspetto prioritario non deve essere la totale eliminazione delle proteine, ma piuttosto il controllo dell'apporto giornaliero. In altre parole quando viene consigliato di eliminare la carne si compie un vero e proprio errore: la carne e' solo uno degli alimenti che contiene proteine quindi non la si deve eliminare ma ridurre, variare quanto possibile la dieta e favorire le proteine di origine animali.
- Tra le carni ci si può tranquillamente concedere spezzatini o arrostiti, carni alla brace o stufati: più importante del metodo di cottura è la quantità. In generale le carni più magre hanno più proteine mentre quelle più grasse hanno più colesterolo.
- Le **proteine a basso valore biologico** si trovano invece negli alimenti di origine vegetale come la pasta, il pane, i sostituti del pane. Pertanto la prima modifica volta alla riduzione dell'apporto proteico complessivo è solitamente la riduzione di queste ultime al fine di garantire la qualità proteica nonostante la riduzione quantitativa.
- Questo è il motivo per cui, alle volte, è necessario sostituire nell'alimentazione il pane e la pasta comune con **prodotti aproteici**.



CONSIGLI DIETETICI INSUFFICIENZA RENALE

Calorie:

- Salvo che non ci sia sovrappeso l'alimentazione non deve essere ipocalorica o dimagrante (come quelle che si trova sui giornali), ma **normocalorica**.
- E' fondamentale un adeguato apporto energetico perché l'organismo non "mangi" le sue stesse riserve o consumi a scopo energetico le proteine. Dicendo ciò vogliamo sottolineare che la dieta nella insufficienza renale cronica è del tutto diversa da una dieta che ha lo scopo di ottenere una riduzione del peso corporeo: le raccomandazioni che si trovano nelle riviste si applicano a situazioni diverse e non debbono essere mai prese come esempio in caso di insufficienza renale cronica!

Fosforo

Un'altra sostanza che si accumula quando il rene non funziona bene determinando complicanze sull'osso e sul sistema circolatorio è il fosforo, che si trova principalmente nel **latte**, nei **latticini** e negli **alimenti di origine animale**, per cui è importante controllare la quantità e la frequenza di consumo degli alimenti ricchi in fosforo: latte, yogurt, formaggi freschi (stracchino, mozzarella, ricotta) e stagionati (parmigiano, pecorino, emmenthal).

E' importante tenere presente che il **formaggio** ha un contenuto elevato di fosforo, per cui è molto importante rispettare le frequenze di consumo settimanali consigliate.

Per limitare l'apporto in proteine e fosforo il metodo migliore è il "*frequenziometro*", cioè lo stabilire, insieme al vostro dietista renale, quante volte in una settimana è possibile assumere un alimento. In ogni caso è bene parlarne con il proprio nefrologo e con il dietista renale che sapranno anche tenere conto di abitudini e gusti personali.



CONSIGLI DIETETICI INSUFFICIENZA RENALE

CONDIMENTI

- I condimenti possono essere usati nella dieta per l'insufficienza renale cronica con una relativa libertà.
- Per il condimento delle verdure è possibile utilizzare **olio** extra vergine di oliva o di semi, **aceto**, **spezie** o **aromi naturali** (come aglio, peperoncino, rosmarino e succo di limone anche se per l'uso di quest'ultimo é consigliabile chiedere al vostro nefrologo o dietista renale).
- In linea generale il **sale** va ridotto poiché aumenta la pressione e fa trattenere liquidi. Non esiste una alternativa al sale. I sali dietetici contenendo potassio vanno evitati.

PRODOTTI APROTEICI

- Per calmare il senso di fame è possibile aumentare le porzioni di **prodotti aproteici** (come pane, pasta o fette biscottate) a garanzia del mantenimento di un apporto proteico controllato: fare comunque attenzione perché anche questi alimenti forniscono energia e pertanto un consumo eccessivo potrebbe determinare un aumentato introito di calorie e di conseguenza causare un incremento di peso non desiderato.
- In commercio si trovano alcuni "snack" (biscotti, pasticcini, ...) preparati con farina aproteica che potrebbero rappresentare la soluzione ideale per un fuori pasto che soddisfi anche il palato. Oppure è possibile preparare in casa qualche dolce, pane o snack salati con la farina aproteica.



CONSIGLI DIETETICI INSUFFICIENZA RENALE

Prodotti Aproteici



CONSIGLI DIETETICI INSUFFICIENZA RENALE

ACQUA

- L'acqua è un alimento a tutti gli effetti. L'organismo è immerso nell'acqua (l'acqua rappresenta circa il 60% del peso corporeo di un individuo adulto) e quindi necessita di acqua per vivere.
- Le **acque minerali** del commercio sono in realtà acque oligominerali cioè con pochi minerali e da ciò traggono, nella maggior parte dei casi, anche se spesso non provato, il loro effetto benefico.
- Il medico nefrologo e il dietista renale potranno suggerire quali acque scegliere, tra cui anche l'acqua del rubinetto in zone a basso tenore di acqua con calcio.
- L'importante saranno le quantità dettate dalle condizioni cliniche e l'assunzione che dovrà essere costante durante tutto il giorno evitando di bere solo ai pasti senza introdurre poi nulla durante il resto della giornata.



CONSIGLI DIETETICI INSUFFICIENZA RENALE

Riassumendo:

- Non esistono **divieti**: nessun cibo è proibito ma di tutti i casi si deve tenere conto delle quantità
- Limitare le porzioni dei **secondi piatti** ricorrendo eventualmente al piatto unico per esempio pasta e fagioli, pasta con piccole quantità di ragù, pasta ai frutti di mare, pasta alla carbonara, (magari con mezzo uovo), pasta alla amatriciana. Anche la pizza è un piatto unico.
- Consumare occasionalmente **salumi** e **formaggio**, limitandoli a non più di due volte la settimana
- Limitare l'uso di **latte** o **yogurt** ad una porzione giornaliera e preferire quelli a contenuto controllato di grassi in caso di sovrappeso o ipercolesterolemia
- Preferire i **condimenti** di origine vegetale (olio di oliva) ed evitare i condimenti di origine animale (burro, panna, strutto) o grassi idrogenati (margarine)
- Consumare abitualmente una porzione di **verdura** a pasto e due porzioni di frutta al giorno.
- Limitare l'utilizzo di **sale** da cucina, aggiungere con moderazione sale a cibi già cotti, se necessario. Non utilizzare sali "dietetici". Consumare non più di un bicchiere di **vino** a pasto, evitando il consumo di superalcolici



CONSIGLI DIETETICI INSUFFICIENZA RENALE

Riassumendo:

- Consumare sempre se possibile **cibi freschi** (non già pronti o in scatola) e variare la tipologia dei cibi usati.
- Utilizzare **cibi triturati** o affettati in modo molto fine (50 gr di carne o mozzarella affettata fina appaga il gusto e gli occhi riempiendo il piatto al contrario di fette enormi o tocchi di formaggio)
- Consumare sempre la **prima colazione**
- Mantenere il controllo del **peso corporeo** nei limiti della norma ma evitare di dimagrire troppo velocemente
- Abolire il **fumo** di sigarette.
- Mantenere il peso e se la dieta dovesse risultare troppo limitata in variabilità, sapori, gusti e quantità ricorrere ai **cibi aproteici** che assicurano energia senza apportare proteine e fosforo.
- In caso di problemi rivolgetesi al **nefrologo** o ad un **dietista** esperto di malattie renali esiste anche un servizio di [dietista online](#) al quale può rivolgersi il nefrologo se non ha la possibilità di ricorrere ad una dietista renale esperta.



CONSIGLI DIETETICI INSUFFICIENZA RENALE

TESTO



Università della Terza Età



GRAZIE PER
L'ATTENZIONE

Dr. Salvatore Crucitti
Specialista in Tossicologia Clinica
Esperto in Chirurgia Laser CO2