

## Reni: i filtri del nostro corpo, come mantenerli in salute

**Autore:** Redazione

**Data:** 11 Marzo 2025



Organi poco conosciuti, i **reni** compiono un lavoro straordinario. Ogni giorno filtrano circa 200 litri di sangue. Discreti, rimangono silenti anche quando la loro funzione diminuisce, poiché la riduzione della funzione renale rimane a lungo asintomatica. Milioni di persone in Italia soffrono di malattia renale cronica. Questo numero elevato si spiega con il fatto che tale malattia è spesso legata a patologie croniche: **diabete**, **ipertensione**, **obesità**. Il problema principale risiede nel fatto che, poiché l'insufficienza renale rimane silente per lungo tempo, talvolta viene scoperta in uno stadio avanzato, che richiede un trattamento sostitutivo (dialisi o trapianto). Fortunatamente, esistono soluzioni per evitare di giungere a tale punto: adottare una buona igiene di vita e sottoporsi a controlli in presenza di fattori di rischio.

### Ruolo essenziale dei reni

I **reni** sono noti principalmente come “depuratori”. Eliminano nelle urine i rifiuti derivanti dal metabolismo, come l’urea, un prodotto tossico derivante dalla degradazione delle proteine, e i residui di farmaci. Il loro ruolo, tuttavia, non si ferma qui. Regolano l’eliminazione di acqua, sodio e [potassio](#). Qualunque sia l’ambiente, i reni fanno in modo che nel corpo ci siano sempre le giuste quantità di acqua e minerali. Essi producono, inoltre, l’**eritropoietina** (la famosa EPO nota per il doping), un ormone coinvolto nella produzione dei globuli rossi, nonché la **renina** e l’**angiotensina**, due molecole che regolano la pressione arteriosa. Infine, i reni sintetizzano la forma attiva della [vitamina D](#), una vitamina indispensabile per il corretto assorbimento del calcio.

## Fattori di rischio per la salute renale

Il [diabete di tipo 2](#) rappresenta un pericolo significativo per i **reni**. L’eccesso di glucosio nel sangue danneggia le pareti dei vasi sanguigni dei reni, organi altamente vascolarizzati. Allo stesso modo, l’**ipertensione**, danneggiando le pareti dei vasi a causa della pressione eccessiva, costituisce un ulteriore fattore di rischio. L’ipertensione favorisce l’[insufficienza renale](#), che a sua volta, attraverso l’impatto sulla renina e l’angiotensina, l’aggrava. Si innesca, quindi, un vero e proprio circolo vizioso. L’eccesso di colesterolo, depositandosi sulle pareti delle arterie, rappresenta un ulteriore fattore di rischio. Anche in questo caso, la relazione è bidirezionale, poiché l’insufficienza renale aumenta i rischi di incidenti cardiovascolari. Altri nemici noti dei reni includono i farmaci, come il litio, alcuni antibiotici, alcune chemioterapie. Tuttavia, i più problematici sono i farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS), farmaci da banco, che impediscono la corretta vascolarizzazione dei reni e quindi ne riducono la velocità di filtrazione.

## Buone abitudini per proteggere i reni

In caso di **diabete** di tipo 2, **ipertensione** o **ipercolesterolemia**, il primo consiglio è seguire attentamente la terapia per mantenere [glicemia](#), pressione e colesterolo nella norma. Successivamente, per tutti, l’alimentazione equilibrata e l’attività fisica regolare rappresentano, come sempre, la chiave della salute. Occorre evitare gli **eccessi di sale**, che favoriscono l’ipertensione, e gli eccessi di proteine, soprattutto animali, che possono alterare la funzione renale. Si consiglia di utilizzare erbe e spezie per insaporire i piatti e di limitarsi a una porzione di carne o pesce al giorno. Si suggerisce di riempire metà del piatto con verdure, poiché sono leggere e permettono di controllare meglio il peso. Naturalmente, si devono evitare i cibi trasformati, che spesso contengono troppo sale, zucchero e grassi cattivi. Si raccomanda di bere da 1,5 a 2 litri di acqua al giorno, poiché ciò protegge dai calcoli renali, che possono bloccare i reni, e dalle infezioni urinarie, che possono risalire dalla vescica ai reni. Infine, l’attività fisica rappresenta un vero e proprio farmaco, poiché migliora la circolazione sanguigna, aiuta a ridurre la pressione e a equilibrare la glicemia.

## Quando sottoporsi a un controllo

Si raccomanda un controllo della malattia renale cronica ogni anno per le persone che presentano determinati fattori di rischio: **diabete**, **ipertensione**, **obesità**, malattie cardiovascolari, insufficienza cardiaca, anamnesi familiare di malattia renale, precedenti trattamenti nefrotossici. In caso di assunzione prolungata di farmaci, è opportuno consultare il proprio medico. Il controllo si basa sul dosaggio dell’albumina nelle urine, poiché la presenza di questa proteina può essere il primo segno di malattia renale, e sul dosaggio della creatinina nel sangue, che consente di calcolare la velocità di **filtrazione glomerulare** (VFG). Quest’ultima è normalmente compresa tra 90 e 120. Si parla di insufficienza renale quando è inferiore a 60, di insufficienza renale grave quando è inferiore a 30. Si prendono in considerazione la dialisi o il trapianto quando la VFG è inferiore a 15.

Si noti che la VFG tende a diminuire con l'età, ma, in assenza di fattori di rischio, rimane superiore a 60.

## Nuovi farmaci

I farmaci più utilizzati da tempo sono gli antipertensivi, che hanno un effetto protettivo sulla funzione renale riducendo la proteinuria: gli inibitori dell'enzima di conversione (ACE-inibitori) e i sartani. Se ciò non è sufficiente, è ora disponibile una nuova classe di farmaci, le **gliflozine**. Prescritti inizialmente dai diabetologi, poiché favoriscono l'eliminazione del glucosio, sono ora prescritti anche da nefrologi e cardiologi, poiché si è scoperto che proteggono il cuore e i reni, anche in soggetti non diabetici. Altri antidiabetici, come gli analoghi del GLP1, hanno un effetto protettivo renale durante il diabete e potrebbero, in futuro, essere raccomandati per le malattie renali. Infine, un nuovo farmaco, la finerenone, indicato nella gestione della malattia renale cronica associata al diabete di tipo 2, dovrebbe essere presto disponibile. Fonte: [FemmeActuelle](#).

Foto: [DepositPhotos](#).

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/benessere-e-salute/salute-reni-prevenzione-cure/>

Generato il 16/03/2025