

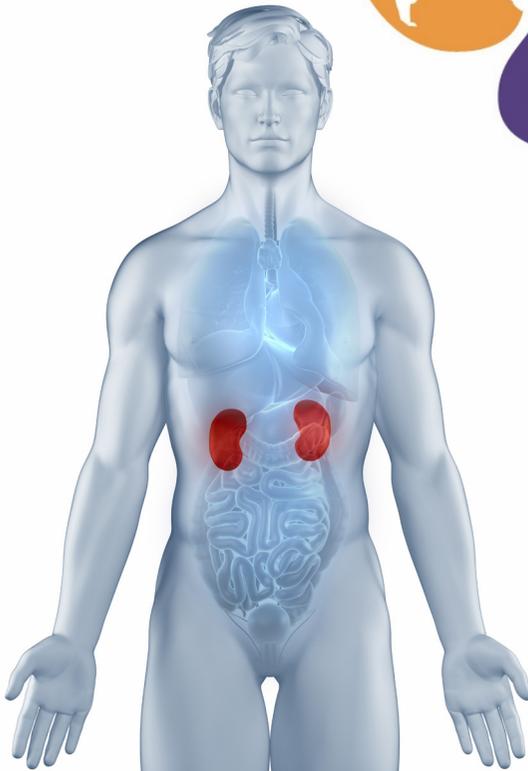
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



Casa della Salute  
Vergato

**KIDNEY  
HEALTH**  
FOR EVERYONE  
EVERYWHERE



**GIORNATA MONDIALE DEL RENE**

14 marzo 2019

I reni sono organi essenziali per la sopravvivenza dell'individuo e svolgono importanti funzioni come la depurazione del nostro sangue eliminando delle sostanze dannose attraverso l'urina, il mantenimento dell'equilibrio idro-elettrolitico e acido-base, oltre alla produzione di numerosi ormoni.

Anche i reni però, così come avviene per gli altri organi, possono risentire dell'invecchiamento dell'organismo ed ammalarsi.

Nel mondo, il numero di persone affette da patologie renali di vario tipo sono, ad oggi, oltre 850 milioni (in Italia più di una persona su dieci).

A livello mondiale l'insufficienza renale acuta colpisce oltre 13 milioni di persone ed è una delle principali cause di Malattia Renale Cronica che può portare ad una perdita progressiva ed irreversibile della funzione renale

L'ipertensione, il diabete, l'aterosclerosi, il fumo di sigarette sono tra i principali fattori di rischio per l'insorgenza di malattia renale, pertanto stili di vita adeguati, associati ad una regolare attività fisica e ad una sana alimentazione aiutano a prevenire l'insorgenza di tali malattie.

Poiché la malattia renale, normalmente non ha sintomi evidenti, se non in stadi avanzati, è importante recarsi periodicamente dal medico di medicina generale affinché possa valutare eventuali fattori di rischio e lo stato di salute dei reni.

## I RENI SUBISCONO IL PASSARE DEL TEMPO E LE NOSTRE CATTIVE ABITUDINI

### BEVI MOLTA ACQUA

(Il nostro corpo è costituito per il 60% di acqua)



### FAI REGOLARMENTE ATTIVITÀ FISICA



### ALIMENTATI CORRETTAMENTE

Mangiare sano e poco salato per controllare meglio il peso corporeo



### CONTROLLA LA PRESSIONE SANGUIGNA E LA GLICEMIA



### EVITA L'USO DI FARMACI

(se non prescritti dal proprio medico)



### EVITA IL FUMO E LE BEVANDE ALCOLICHE



In collaborazione con



Associazione Nazionale Emodializzati  
Dialisi e Trapianto - ONLUS  
*Medaglia d'Oro al Merito della Sanità Pubblica*