

GIORNATA MONDIALE DEL RENE

12 MARZO 2026



Conosci i tuoi reni. Proteggi la tua salute.

L'UOC di Nefrologia e Dialisi dell'Ospedale Santa Maria della Pietà di Nola partecipa alla campagna internazionale di sensibilizzazione dedicata alla salute renale, insieme a numerosi centri nefrologici ospedalieri italiani.

Perché la salute renale è fondamentale

I reni sono organi complicati e straordinari che svolgono molti compiti essenziali per mantenerci in salute: eliminano tossine e liquidi in eccesso, regolano la pressione arteriosa, mantengono l'equilibrio di sali e minerali, contribuiscono alla produzione dei globuli rossi e proteggono la salute delle ossa.

La malattia renale cronica: una minaccia silenziosa e sottodiagnosticata

La **malattia renale cronica (CKD)** è spesso priva di sintomi nelle fasi iniziali, ma è estremamente diffusa: **circa 1 adulto su 10 presenta un qualche grado di danno renale**. Nonostante questa elevata prevalenza, la CKD rimane **ampiamente misconosciuta e sottodiagnosticata**, perché i sintomi compaiono solo quando la funzione renale è già compromessa.

Questa diagnosi tardiva ha conseguenze importanti: la CKD è tra **le prime dieci cause di morte per malattie non trasmissibili nel**

mondo e aumenta significativamente il rischio di complicanze cardiovascolari e metaboliche.

Riconoscere precocemente la CKD attraverso controlli semplici, come la misurazione della pressione arteriosa, l'esame delle urine e la valutazione della funzione renale, permette di rallentare la progressione della malattia e proteggere la salute generale.

Durante l'iniziativa sarà possibile effettuare

- **Controllo della pressione arteriosa**
- **Esame rapido delle urine**
- **Esame del colesterolo**
- **Distribuzione di materiale informativo e consulenze personalizzate sulla prevenzione delle nefropatie**
- **Ecografia renale per pazienti selezionati**

Queste attività sono pensate per favorire una diagnosi precoce e sensibilizzare la popolazione sull'importanza della salute renale.

I nostri obiettivi

L'iniziativa è rivolta alla popolazione generale e mira a:

- aumentare la consapevolezza sull'importanza dei reni
- identificare precocemente i principali fattori di rischio
- promuovere stili di vita sani
- facilitare l'accesso ai percorsi di prevenzione sul territorio

Le 8 regole d'oro per proteggere i tuoi reni

• Mantieni uno stile di vita attivo

Favorisce il controllo di peso, pressione e metabolismo.

• Segui un'alimentazione equilibrata

Riduci sale, zuccheri e grassi; privilegia alimenti freschi e ricchi di fibre.

• Bevi in modo adeguato

Una corretta idratazione sostiene la funzione renale.

• Controlla la pressione arteriosa

L'ipertensione è uno dei principali fattori di rischio per la malattia renale cronica.

• Monitora la glicemia

Il diabete è la prima causa di malattia renale cronica.

• Evita il fumo

Il tabacco danneggia i vasi sanguigni e accelera la progressione delle nefropatie.

• Limita l'uso di farmaci potenzialmente dannosi per i reni

In particolare i FANS, se non prescritti.

• Esegui controlli periodici di urine e funzione renale

Soprattutto se hai familiarità, ipertensione, diabete o malattie cardiovascolari.

Un gesto semplice può proteggere la tua salute

La partecipazione è libera e gratuita.

Un controllo oggi può fare la differenza per il tuo domani.

La prevenzione è il primo passo per la tua salute.

Con i patrocinio morale di



Evento organizzato da

Ospedale Santa Maria della Pietà - Nola
Reperto: UOC Nefrologia e Dialisi

f vulcanobuono.it

**VULCANO
BUONO**
L'EMOZIONE FA CENTRO