

COMUNICATO STAMPA

GIOVEDI' 9 MARZO GIORNATA MONDIALE DEL RENE: L'EQUIPE DI NEFROLOGIA ALL'ISTITUTO TECNICO OTHOCA

ORISTANO, 6 MARZO 2017 – In occasione della Giornata mondiale del rene, che si celebrerà giovedì 9 marzo, l'equipe di Nefrologia dell'ospedale San Martino di Oristano, diretta dal dottor Antonio Maria Pinna, sceglie ancora una volta – grazie alla disponibilità dell'Ufficio Scolastico provinciale – di andare tra i banchi di scuola per tenere un'insolita lezione di educazione alla salute e alla cura dei propri reni: ad ospitare l'equipe medica, dalle 9.00 alle 11.15, sarà l'auditorium dell'Istituto tecnico industriale "Othoca" di Oristano.

«Proietteremo dei piccoli filmati, mirati a spiegare come funzionano i nostri reni, e li commenteremo insieme agli alunni - spiega il dottor Pinna, che sarà affiancato nella lezione da un'infermiera e una psicologa per coinvolgere i ragazzi in una lezione interattiva – l'adozione di stili di vita corretti è fondamentale per prevenire le malattie renali, ed è importante esserne consapevoli fin da giovani».

Tema dell'edizione 2017 della Giornata del rene sarà il legame fra obesità e malattie renali: uno dei fattori di rischio che possono minare un prezioso e delicato organo, il cui compito è quello di eliminare le tossine e l'acqua in eccesso dal sangue e mantenere in salute e in equilibrio il nostro corpo.

Le malattie renali sono "sicari" silenziosi, che influenzano enormemente la qualità della vita. Ci sono tuttavia otto semplici modi per ridurre il rischio di sviluppare malattie renali:

1. Mantenersi in forma e attivi
2. Controllare il livello di zucchero nel sangue
3. Controllare la pressione sanguigna
4. Seguire una dieta sana ed equilibrata, ridurre il consumo di sale e mantenere il peso sotto controllo
5. Mantenere un corretto e regolare apporto di liquidi
6. Non fumare
7. Non assumere farmaci se non su indicazione del medico
8. Mantenere sempre controllata la funzione renale se si ha uno o più dei fattori "ad alto rischio" (diabete, ipertensione, obesità, genitori o parenti prossimo affetti da malattie renali).