

QUALI ATTIVITA' FISICHE POSSO SVOLGERE?

Tutte!!! L'importante è fare attività fisica : mai stare senza fare niente.

Le persone affette da insufficienza renale cronica è esposta al rischio di osteoporosi sia perché

il rene malato non riesce ad eliminare il fosforo sia perché il calcio non viene regolarmente assorbito per mancanza di vitamina D.

Diversi studi dimostrano che una regolare attività fisica aumenta la densità ossea e previene quindi l'osteoporosi e le fratture per eccesso di fragilità.

Se ci mettiamo che la vitamina D si forma a livello della pelle per l'azione dei raggi solari, basta quindi andare a fare regolarmente una passeggiata all'aperto per ottenere grandi benefici. La muscolatura si mantiene tonica e le ossa più forti., si incontra gente e si favorisce la vita sociale. Se si sta insieme agli altri, se ci si distrae si avverte meno la sete, si pensa meno alla malattia.

Anche il **lavoro** è un'ottima medicina e non ci sono lavori assolutamente proibiti al dializzato eccetto quelli che comportino rischi per la fistola (sollevare pesi ...) :

la dialisi non si fa per "tirare a campare" ma per tornare a vivere.

Imparare a gestire la propria malattia , sfruttare il benessere che si può riconquistare con il trattamento, impiegare utilmente il tempo libero dalla dialisi possono conciliarsi con una vita pressochè normale . In particolare i pazienti in dialisi domiciliare possono riuscire a realizzare il grado massimo di riabilitazione.

Attività fisiche come:

Salire e scendere le scale, ballare, camminare all'aperto, fare ginnastica, andare in bicicletta, nuotare, aerobica. L'unica accortezza che è richiesta è quella di non provocare traumi alla fistola artero-venosa.

EL'ATTIVITA' SESSUALE ?

Non ci sono controindicazioni alla vita di coppia. Le migliorate condizioni fisiche dei dializzati ottenute con i piu' moderni sistemi di dialisi, la correzione adeguata dell'anemia che si realizza con la disponibilità della eritropoietina permettono una vita sessuale soddisfacente sia per l'uomo che per la donna. L'uomo per lo piu' conserva la fertilità. Per la donna la realizzazione di uno stato di gravidanza e ancor più la conduzione a termine della stessa sono comunque poco frequenti, spesso probabilmente per una volontà precisa di non affrontare questo stato particolare in dialisi.

LO SAPEVATE CHE ...?

E' a 25-30 anni che si raggiunge il picco di massa ossea, cioè il livello massimo di contenuto minerale. Attraverso un ciclo continuo di riassorbimento e distruzione e rideposizione - ricostruzione l'osso si rigenera. Ma con l'età, dopo i 50 anni, la parte ossea che si riassorbe tende ad essere un po' di più di quella che si riforma, così la massa ossea finisce per diminuire. Quindi è necessaria una dieta ricca di calcio nei soggetti che non hanno patologie renali, supplementi di calcio e vitamina D nelle persone con insufficienza renale.

Erbario

MALVA

(Malva silvestris)

Appartiene alla famiglia delle malvacee. Si trova spontaneamente nei campi, ma può essere seminata in aprile in vaso. Foglie e fiori si raccolgono tra giugno e settembre.

RIMEDIO NATURALE PER LA SALUTE:

emolliente e rinfrescante, calma la tosse, mal di stomaco, risolve problemi di stitichezza e ritenzione urinaria.



INFUSO RINFRESCANTE: 6gr di fiori di malva, 200gr di acqua. Fare un infuso mettendo i fiori di malva in acqua bollente, e lasciar riposare per 10 minuti, dopo di che filtrare. Bere una tazzina al giorno.

IN CUCINA: si usa lessata in acqua come verdura cotta.

Tratto da: *L'erbario di Barbanera. Ed Campi - Foligno*

