

A cosa servono i reni?

Ognuno di noi possiede due reni di forma simile ad un fagiolo lunghi 12 cm. e larghi 6, situati ai lati della colonna vertebrale, nella regione lombare.

L'unità funzionale del rene è il NEFRONE (ve ne sono circa 1 milione per rene) che comprende il GLOMERULO e il TUBULO.

Il glomerulo è formato da un groviglio di vasi sanguigni avvolti su se stessi che filtrano il sangue formando un liquido chiamato pre-urina. Il tubulo è un lunghissimo tubicino contorto che ha il compito di riassorbire dalla pre-urina le sostanze utili e buona parte dell'acqua trasformandola in urina. Questa sarà condotta alla vescica dagli ureteri.

Nell'arco di una giornata i 2 reni filtrano circa 2000 litri di sangue ma da questo solo 1 litro e mezzo viene eliminato come urina.

I reni svolgono moltissime funzioni che si possono riassumere in:

ESCRETIVE: servono a mantenere costante la composizione percentuale di acqua del corpo eliminando i liquidi in eccesso introdotti con l'alimentazione; insieme ad essi vengono espulse le scorie prodotte dalle attività dell'organismo come l'azoto, la creatinina, l'acido urico, il sodio, il potassio, il cloro, gli acidi e gli alcali, ma anche i farmaci, i veleni, i coloranti;
ENDOCRINE: secernono la **vitamina D**, che fa assorbire il calcio dall'intestino e favorisce la sua deposizione sull'osso, l'**eritropoietina**, ormone che stimola il midollo a produrre i globuli rossi, la **renina** che interviene nella regolazione della pressione arteriosa.

Che cosa è e chi si ammala di insufficienza renale?

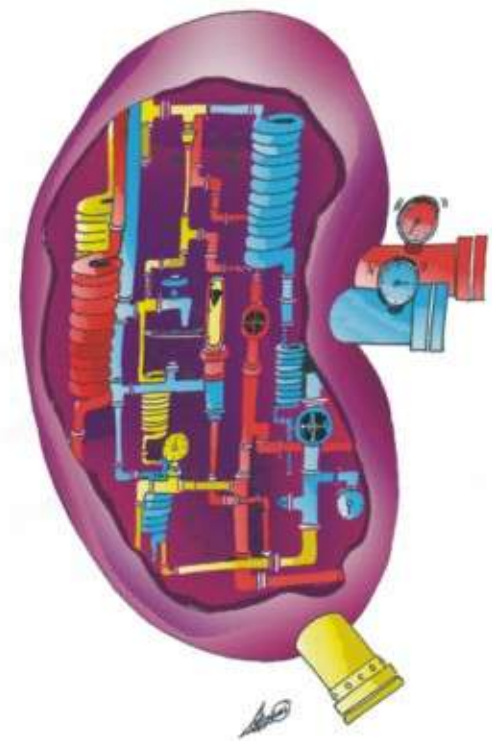
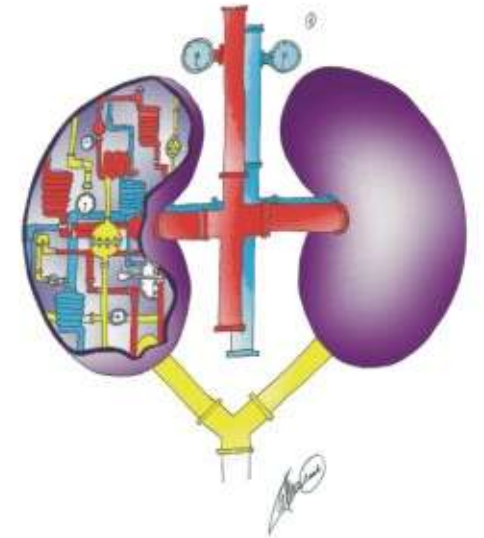
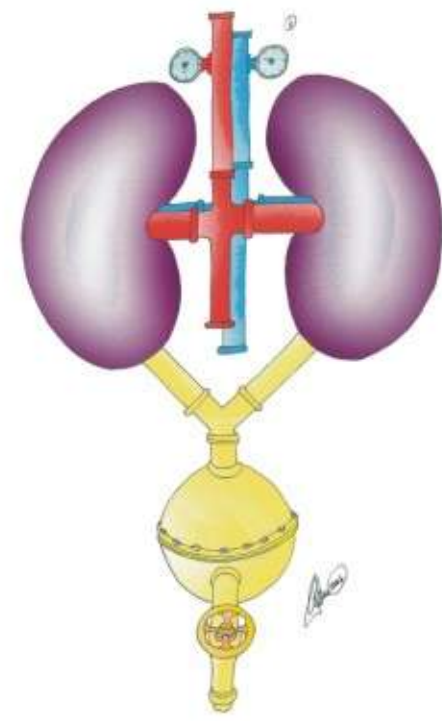
L'insufficienza renale è una condizione in cui i reni danneggiati non sono in grado di compiere parzialmente o totalmente le funzioni sopradette. Ognuno di noi può ammalarsi di insufficienza renale sia gli adulti che i bambini.

Cosa si può fare per prevenire l'insufficienza renale?

Alcune malattie renali possono guarire se curate precocemente, ma purtroppo molto spesso vengono scoperte quando il rene è già molto danneggiato perchè per molto tempo mancano sintomi che possano attrarre l'attenzione, come ad esempio il dolore o la febbre.

Semplici controlli periodici possono permettere di individuare per tempo una malattia renale:

- **ESAMI DEL SANGUE:** azotemia, creatininemia, sodiemia, potassiemia, calcemia e fosforemia, clearance della creatinina, uricemia esplorano vari aspetti della funzionalità dei reni.
- **ESAME DELLE URINE:** è l'esame più semplice da eseguire ma dà preziose indicazioni nel caso in cui non sia normale.
- **MISURAZIONE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA:** la pressione arteriosa alta può essere un sintomo di malattia renale e per di più se non è curata adeguatamente può danneggiare gravemente reni sani o fa peggiorare rapidamente una malattia renale già presente.
- **ECOGRAFIA RENALE:** un Medico esperto ricaverà dati preziosi da questo esame che per la sua innocuità può essere ripetuto anche frequentemente.



Erbario

AGLIO

(Allium sativum) appartiene alla famiglia delle Liliacee. Si semina: a ottobre, novembre e si raccoglie a fine estate e si conserva annodato in trecce.

RIMEDIO NATURALE PER LA SALUTE:

battericida, vermifugo, antisettico, febbrifugo, è efficace per infiammazioni delle vie respiratorie, contro reumatismi, ascessi, fistole, calli e verruche.



OLIO PER I MASSAGGI: 10 spicchi d'aglio, 50 gr. di olio di oliva.

Ridurre in poltiglia l'aglio ed aggiungere la necessaria quantità di olio mescolando energicamente.

Si usa l'unguento per pennellature sulle articolazioni dolenti, ma può essere efficace anche per i massaggi contro il mal d'ossa.

IN CUCINA: l'aglio deve essere conservato in luogo arioso e fresco, mai nel frigo o nel congelatore. Il suo aroma viene esaltato strofinandone uno spicchio su una fetta di pane appena tostato, cosparsa di olio extravergine.
Tratto da: L'erbario di Barbanera. Ed Campi - Foligno