

COMUNICATO STAMPA

ANDID (Associazione Nazionale Dietisti) e ANED (Associazione Nazionale Emodializzati Dialisi e Trapianto) insieme per la salute

Scacco alla malattia renale: al via la campagna di comunicazione web per la riduzione del consumo di sale

*Arrivano le **kidneys card** per imparare a ridurre il consumo di sodio senza perdere gusto e sapore.*

Sono due, uno rosso e l'altro verde, il primo compie sempre scelte giuste, il secondo quelle sbagliate. Hanno una forma inequivocabile, quella di due piccoli reni. Sono i *Kidneys* (reni in inglese), i protagonisti della nuova campagna di comunicazione targata ANDID (Associazione Nazionale Dietisti) e ANED (Associazione Nazionale Emodializzati Dialisi e Trapianto) lanciata in occasione dei Giochi Nazionali per trapiantati e dializzati che si è svolta a Brà dal 26 al 28 maggio. L'obiettivo è chiaro: aumentare la consapevolezza rispetto al consumo del sale, per coloro che affrontano la malattia renale.

“L’iniziativa è parte di un progetto condiviso con ANDID che ha l’obiettivo di affrontare, in una chiave semplice e diretta, alcuni argomenti fondamentali per i pazienti che convivono con la malattia renale. Abbiamo iniziato con il consumo di sodio perché interessa tutti i pazienti, sia che stiano affrontando una terapia conservativa, sostitutiva con dialisi oppure siano prossimi ad un trapianto”, sottolinea **Giuseppe Vanacore**, Presidente ANED.

Ma perché la quantità di sodio che si assume è così importante per le persone che affrontano la malattia renale? Quando mangiamo, il rene sano elimina il sodio in eccesso mentre nella persona con insufficienza renale cronica il rene malato non è in grado di garantire il corretto equilibrio. La ritenzione di sodio porta all'aumento della pressione arteriosa che è un fattore di peggioramento della malattia renale.

“Meno sale è meglio!” è il claim della campagna di comunicazione e le *kidneys card* intendono raccontare quali sono le possibili “strategie di gioco” per ridurre il consumo di sale e fare scacco alla malattia renale, attraverso utili e pratici consigli e buone pratiche di consumo. La campagna di comunicazione viaggerà sul web. Le card sono scaricabili gratuitamente on line dal sito ANED (<http://www.aned-onlus.it/>) e dal sito ANDID (<http://www.andid.it/>).

“Da alcuni anni, l’Associazione sta puntando molto sulla comunicazione e su nuove modalità per orientare le scelte di consumo. Siamo tutti stanchi di divieti e proibizioni, ma abbiamo bisogno di strade alternative e sostenibili per praticare ogni giorno scelte consapevoli che ci consentano di vivere meglio. La collaborazione con ANED intende essere un primo passo verso progettualità condivise e continuative dedicate a chi affronta la malattia renale. Le prossime kidneys card saranno dedicate al potassio e al fosforo, proseguiremo il ciclo con un approfondimento sui liquidi”, precisa **Ersilia Troiano**, Presidente ANDID.

Il problema della riduzione di sale è naturalmente collegato al timore di perdere il gusto delle pietanze. Ma l'uso di spezie e di erbe aromatiche ci viene in soccorso, garantendo gusto e sapore anche in assenza di sale. Quanto ne dovremmo consumare, lo dice chiaramente l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) che indica, anche per la popolazione sana, il tetto massimo di 5 grammi di sale al giorno, pari a un cucchiaino da caffè. Ma il vero problema è il sale nascosto.

“Più della metà del sale che mangiamo è contenuto negli alimenti che acquistiamo già pronti al consumo. La migliore strategia da adottare è acquistare alimenti freschi e cucinarli in casa, controllando i condimenti che usiamo. Se invece comperiamo alimenti pronti è necessario bilanciare nel pasto ed evitare di aggiungerlo in altri cibi. Dobbiamo poi ricordare che il sale è usato come conservante, per esempio nei salumi e nei formaggi; per questo è consigliabile mangiare non più di uno, due volte a settimana gli affettati e prediligere formaggi freschi. Infine, quando acquistiamo alimenti pronti, è importante leggere le etichette e scegliere alimenti che contengano meno di 0,03 g di sale ogni 100 g.”, afferma **Franca Pasticci**, curatrice del progetto.

L'**ANDID**, unica associazione rappresentativa della professione del dietista in Italia (DM 19.06.2006), tutela gli interessi dei dietisti e promuove la qualità della formazione di base e post base e fa parte delle federazioni europea (EFAD) ed internazionale (ICDA) delle associazioni di Dietisti.

L'**ANED** è l'associazione dei malati di rene fondata nel 1972 da Franca Pellini. Fin dalle origini, accanto all'impegno quotidiano di assicurare cure adeguate a tutti i pazienti, Aned si batte per il benessere dei malati, per garantirne la dignità e i diritti. Tra i principi fondativi l'informazione e l'attività educativa sono poste in primissimo piano, come strumenti e azioni utili in ordine alla "...qualità della vita, alle relazioni sociali e al lavoro..." Prevenzione, stimolo alla ricerca medico- scientifica e soluzione dei problemi sociali" costituiscono, in nuce, le basi di uno statuto dei diritti del malato nefropatico.

Alessandra Dionisio
338 - 4153199
