Dialisi renale: tipologie, dieta e stile di vita

Introduzione alla dialisi

La dialisi è una terapia che sostituisce parzialmente la funzionalità renale, è necessario eseguirla quando i reni non sono più in grado di lavorare normalmente (insufficienza renale), ossia in caso di insufficienza renale acuta, cioè quando la funzionalità renale del paziente risulta compromessa dell'85-90%.

I diversi tipi di dialisi sono state introdotti a metà degli anni Quaranta, ma ha iniziato ad essere usata regolarmente a partire dal 1960 e ora è una procedura standard in tutto il mondo, permettendo a migliaia di pazienti di vivere meglio.

La dialisi migliora l'aspettativa di vita?

Non si sa ancora con esattezza se e di quanto la dialisi migliori l'aspettativa di vita dei pazienti. È altamente possibile, però, che alcuni pazienti dializzati abbiano la stessa aspettativa di vita delle persone sane.

La dialisi, esattamente come i reni sani, contribuisce al mantenimento della salute e dell'equilibrio dell'organismo. Serve infatti per:

- rimuovere le sostanze di rifiuto, i sali minerali e i liquidi in eccesso, impedendo loro di accumularsi nell'organismo,
- mantenere l'equilibrio di determinate sostanze nel sangue, ad esempio del potassio, del sodio e del bicarbonato,
- aiutare a tenere sotto controllo la pressione del sangue.

Non sempre l'insufficienza renale è definitiva, alcune forme acute regrediscono dopo la terapia. In alcuni casi può essere necessario continuare la dialisi per un breve periodo anche dopo che i reni cominciano a guarire.

Nell'insufficienza renale cronica o grave i reni non guariscono ed il paziente dovrà ricorrere alla dialisi per tutta la vita. Se il vostro medico lo ritiene necessario, potrete scegliere di essere messi in lista d'attesa per il trapianto di rene. La dialisi riesce a sostituire la funzionalità renale solo parzialmente e non è una terapia per guarire le patologie renali. Dovrete quindi eseguire la dialisi per tutta la vita, a meno che non riusciate a ottenere un trapianto di rene.

La dialisi è dolorosa?

Probabilmente avvertirete un leggero fastidio al momento dell'inserimento degli aghi nella fistola o nell'innesto (vedi paragrafo successivo), ma in genere non ci sono altri problemi. La dialisi è una terapia completamente indolore; alcuni pazienti, tuttavia, possono avvertire un brusco calo della pressione. In questo caso si possono verificare: mal di pancia, vomito, mal di testa o crampi. Con l'aumentare della frequenza delle terapie, questi problemi di norma scompaiono.

Le diverse tipologie di dialisi

La dialisi può essere effettuata in ospedale, in un centro specializzato oppure a domicilio. Deciderete insieme al vostro medico qual è il luogo migliore per effettuarla, a seconda del vostro stato di salute e delle vostre preferenze.

Ci sono due tipi di dialisi, l'emodialisi e la dialisi peritoneale.

Emodialisi

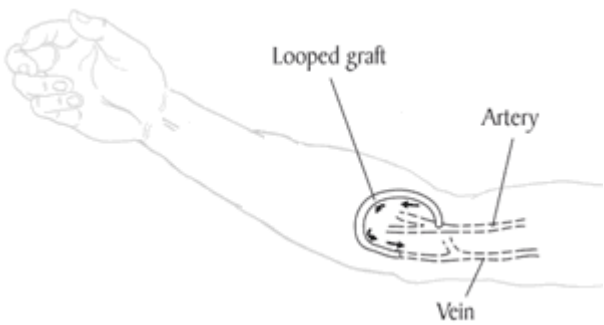
Nell’emodialisi viene usato un rene artificiale (emodializzatore) che rimuove le sostanze di rifiuto, le sostanze chimiche ed i liquidi in eccesso dal sangue.

Per far passare il sangue nel rene artificiale il medico deve intervenire in uno dei modi seguenti:

- Può effettuare un intervento chirurgico sulla gamba o sul braccio, per praticare un accesso (apertura) nei vasi sanguigni. In alcuni casi, l’accesso è realizzato congiungendo un’arteria e una vena sottopelle per creare un vaso sanguigno di diametro maggiore, detto *fistola*.
- Se invece i vasi sanguigni non sono adatti per realizzare una fistola, il medico può usare un tubicino di plastica flessibile per connettere l’arteria e la vena sottopelle. In questo caso si parla di*innesto*.
- In alcuni casi l’accesso è realizzato mediante un sottile tubicino di plastica, detto *catetere*, inserito in una delle vene principali del collo. Questo tipo di accesso può essere temporaneo, oppure usato per la terapia di lungo periodo.

From
dialysis
machine
To
dialysis
machine

Fistola



Innesto

La durata della dialisi dipende da diversi fattori:

- funzionalità renale residua,
- peso accumulato tra una terapia e la successiva, a causa della ritenzione di fluidi,
- quantità di sostanze di rifiuto presenti nell'organismo,
- peso e altezza del paziente,
- tipo di rene artificiale.

Di solito le sedute di emodialisi durano circa quattro ore e vanno effettuate tre volte alla settimana.

Esiste un tipo di emodialisi (emodialisi ad alto flusso) che può durare meno. Chiedete al vostro medico se l'emodialisi ad alto flusso può rappresentare un'alternativa valida nel vostro caso.

Dialisi peritoneale

In questo tipo di dialisi il sangue viene pulito direttamente all'interno dell'organismo. Il medico esegue un intervento chirurgico per impiantare un tubicino di plastica (catetere) nell'addome del paziente, realizzando così l'accesso. Durante la terapia il dialisato passa nel catetere e va a riempire lentamente la cavità peritoneale (la zona addominale del paziente). Nel dialisato si accumulano i liquidi in eccesso e i prodotti di rifiuto dell'organismo, che prima erano presenti nel sangue. Il paziente la esegue in autonomia, di norma quattro o cinque volte al giorno, anche a domicilio e/o sul posto di lavoro. Un sacchetto di dialisato (un po' meno di due litri) è infuso nella cavità peritoneale mediante il catetere. Il dialisato rimane nell'addome per quattro o cinque ore, poi viene fatto uscire nel sacchetto e gettato via. Il processo è detto scambio.

Ad ogni scambio si usa un sacchetto nuovo di dialisato. Mentre il dialisato è nella cavità addominale, il paziente può dedicarsi alle sue normali attività, andando ad esempio a scuola o al lavoro, oppure rimanendo tranquillo in casa.

Dialisi e dieta

Seguire un'alimentazione corretta può essere utile per migliorare i risultati della dialisi e il vostro stato di salute generale. I centri dialisi di solito mettono a vostra disposizione un dietologo per aiutarvi a pianificare la dieta, seguite scrupolosamente i suoi consigli per riuscire a sfruttare al meglio l'emodialisi. Riportiamo qui per vostra comodità alcune indicazioni molto generici:

- **Liquidi**. Il medico vi aiuterà a capire quanti liquidi dovete bere al giorno. I liquidi in eccesso possono far aumentare la pressione, ostacolare il lavoro del cuore e aumentare lo stress organico dovuto alla dialisi. Ricordate che diversi alimenti, come le minestre, i gelati e la frutta, contengono molta acqua. Chiedete al medico come fare per controllare la sete.

- **Potassio**. Il potassio si trova in diversi alimenti, soprattutto nella frutta e nella verdura. Il potassio contribuisce a regolare il battito cardiaco, quindi assumerne in eccesso può essere molto pericoloso per il cuore. Per tenere sotto controllo i livelli di potassio nel sangue potete evitare le arance, le banane, i pomodori e la frutta secca. È possibile diminuire la quantità di potassio nelle patate e nelle altre verdure pelandole e lasciandole in ammollo in una pentola d'acqua per diverse ore, e poi bollendole.
- **Fosforo**. Il fosforo, se consumato in dosi elevate, può indebolire le ossa e causare prurito. Tenere sotto controllo il fosforo può essere ancor più importante rispetto alla regolazione dei livelli del calcio al fine di prevenire le patologie ossee e le complicazioni connesse. Gli alimenti come il latte, i formaggi, i legumi secchi e freschi, la cola, la frutta a guscio e il burro d'arachidi sono ricchi di fosforo e dovrebbero essere evitati. Probabilmente dovrete assumere un legante del fosforo insieme agli alimenti per tenere sotto controllo i livelli di fosforo nel sangue nelle pause tra le sessioni di dialisi.

- **Sale da cucina** (cloruro di sodio). La maggior parte degli alimenti conservati o surgelati contiene grandi quantità di sodio, l'eccesso di sodio aumenta la sete e, quando si beve di più del solito, il cuore deve lavorare di più per pompare il sangue nell'organismo. Con l'andare del tempo, possono insorgere l'ipertensione e l'insufficienza cardiaca congestizia. Cercate di mangiare molti alimenti poveri di sodio e cercate i prodotti con l'indicazione "a basso contenuto di sodio" sull'etichetta.
- **Proteine**. Prima di iniziare la dialisi il medico probabilmente vi ha consigliato di seguire una dieta a basso contenuto di proteine per preservare la funzionalità renale. Ora che avete iniziato la dialisi le vostre esigenze nutrizionali sono cambiate. Alla maggior parte dei pazienti dializzati viene consigliato di seguire una dieta il più ricca possibile di proteine di alta qualità. Le proteine aiutano a formare i muscoli e riparare i tessuti danneggiati, ma producono come sostanza di scarto l'urea (azoto ureico, o BUN). Alcune fonti proteiche, le cosiddette proteine di alta qualità, producono meno sostanze di scarto rispetto alle proteine semplici. Le proteine di alta qualità sono quelle

- contenute nella carne, nel pesce, nel pollame e nelle uova. Ottenere la maggior parte delle proteine da queste fonti può far diminuire la quantità di urea nel sangue.
- **Calorie**. La caloria è l'unità di misura dell'energia necessaria per l'organismo. Alcuni pazienti dializzati devono ingrassare, e quindi devono escogitare modi per aggiungere calorie alla dieta. Gli oli vegetali, come quello d'oliva o di semi, sono buone fonti di calorie e non causano squilibri nel colesterolo. Anche le caramelle, lo zucchero, il miele, la marmellata e le gelatine forniscono calorie ed energia. Se soffrite di diabete, però, fate molta attenzione a mangiare i dolci. I pazienti diabetici devono seguire attentamente le indicazioni del dietologo.
- **Integratori alimentari**. Quando la dieta impone di evitare diversi alimenti, ci possono essere carenze di vitamine e di sali minerali. La dialisi, inoltre, rimuove anche parte delle vitamine dall'organismo. Il medico può quindi prescrivervi un integratore alimentare ideato appositamente per i pazienti affetti da insufficienza renale. Assumetelo il giorno stesso della dialisi, dopo la

- terapia. Non fate mai l’errore di comprare e assumere gli integratori in vendita senza ricetta, perché potrebbero contenere vitamine o sali minerali dannosi.

Potete chiedere al vostro dietologo alcuni consigli per ricette o libri dedicati ai pazienti affetti da insufficienza renale. In un primo momento, seguire tutte le restrizioni della dieta per l’insufficienza renale può essere difficile però, con un po’ di creatività, riuscirete a preparare pasti gustosi e appetitosi.

Influenza della dialisi sullo stile di vita

Molti pazienti riescono ad avere una vita completamente normale, tranne che nei momenti da dedicare alla terapia. La dialisi di norma vi farà sentire meglio, perché contribuisce ad alleviare molti dei problemi connessi all’insufficienza renale. Voi e la vostra famiglia avrete bisogno di un po’ di tempo per abituarvi ai ritmi della dialisi.

I pazienti dializzati devono seguire una dieta particolare?

Sì: dovrete seguire una dieta speciale. Probabilmente non potrete mangiare tutto ciò che vi piace e dovrete bere meno alcolici. La dieta varia a seconda del tipo di dialisi.

I pazienti dializzati possono viaggiare?

Sì: i centri in cui effettuare la dialisi si trovano più o meno dappertutto, anche all'estero, e la terapia è standardizzata. Prima di recarvi in un nuovo centro per la dialisi, dovrete prendere un appuntamento. Fatevi consigliare dall'équipe del centro.

Chi deve sottoporsi alla dialisi può continuare a lavorare?

Molti pazienti dializzati possono ritornare a lavorare, una volta abituati ai ritmi della dialisi. Se il vostro lavoro è faticoso o usurante (dovete sollevare pesi, usare attrezzi pesanti, ecc), probabilmente vi converrà cambiarlo.