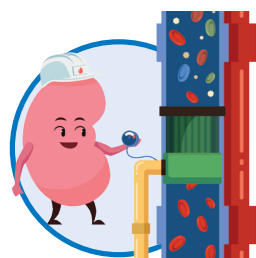
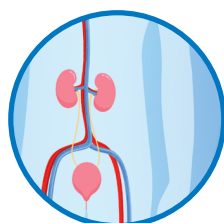




PRENDITI CURA DEI TUOI RENI! SUPPORTALI PER L'INCREDIBILE LAVORO CHE FANNO



Filtrando 1.800 litri di sangue ogni giorno.



Eliminando prodotti di scarto e tossine attraverso l'urina.



Regolando la pressione sanguigna, il bilancio dell'acqua e degli elettroliti.

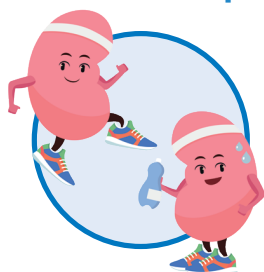


Producendo ormoni essenziali e mantenendo in salute le ossa.

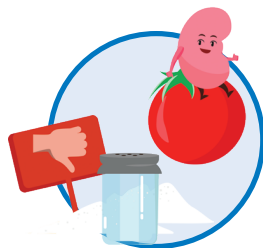
Un europeo su dieci ha una ridotta funzionalità renale. Ma molti non ne sono consapevoli perché all'inizio i reni soffrono in silenzio. La cosa peggiore: **la funzionalità renale continua a diminuire nel tempo e non può essere recuperata.**

Particolarmente dannosi per i reni sono valori elevati di glicemia, la pressione alta e l'obesità.

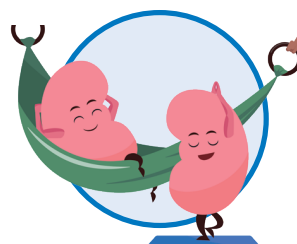
Molti fattori di rischio sono nelle tue mani e puoi fare molto per mantenere i tuoi reni in salute!



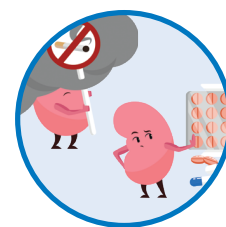
Esercizio fisico regolare (20 min/giorno).



Consumo di alimenti integrali e sani, utilizzando meno sale.



Ridurre lo stress.



Smetti di fumare ed evita l'uso eccessivo di farmaci antidolorifici.



Chiedi al tuo medico di famiglia di fare un controllo delle condizioni dei tuoi reni con un esame delle urine e del sangue. Un'alterazione della funzione renale, se scoperta precocemente, può essere rallentata nella sua progressione o persino completamente risolta.