



Malattie renali: no all'obesità, sì allo sport

Sanihelp.it - I portatori del gene di rischio Fat-mass and Obesity-associated hanno una probabilità di morte più elevata del 42% rispetto a quelli che ne sono privi: ecco il risultato di uno studio pubblicato sul *Nephrology Dialysis Transplantation* nel dicembre del 2012.

Il *Fat-mass and Obesity-associated gene* (FTO) è un gene che negli ultimi anni ha ricevuto grande attenzione perché **direttamente correlato con l'obesità**. Questo gene, infatti, è altamente polimorfico e alcune delle sue varianti predispongono a un aumento della massa corporea, come dimostrato in un recente studio americano in cui alcune varianti di questo gene sono state associate a **tre caratteri antropometrici**, ovvero l'indice di massa corporea, il rapporto vita/fianchi e la circonferenza vita.

Lo studio ha il merito di aver dimostrato che questo polimorfismo ha **effetti avversi sulla sopravvivenza** dei malati renali. Questo dato è il risultato di un'osservazione trovata in tre popolazioni indipendenti di pazienti con malattia renale cronica o in [dialisi](#). In tutte queste popolazioni essa è risultata fortemente significativa.

Altre varianti del gene FTO sono state associate al [diabete mellito](#) e all'ipertensione arteriosa che sono noti fattori di rischio di malattia renale e di complicanze cardiovascolari. Una variante di questo gene, inoltre, contribuisce a spiegare il rischio di morte nei pazienti con malattia renale cronica e nei pazienti in dialisi.

Uno studio uscito sul numero di dicembre 2012 della rivista *CJASN* dimostra che **un'attività fisica continua e costante** riduce significativamente la mortalità di pazienti sottoposti a dialisi. Lo studio dimostra che i soggetti dializzati che hanno praticato attività fisica moderata per almeno 50 minuti tre volte alla settimana hanno una significativa riduzione del rischio di morte.

Lo studio predice che ogni aumento di 10 minuti dell'attività fisica **riduce del 12% il rischio di mortalità**. Partendo da questo studio la SIN propone di fare un grande *trial* su soggetti non solo con insufficienza renale in trattamento dialitico, ma anche nella fase avanzata dell'insufficienza renale e nei soggetti portatori di trapianto del rene. Rimane da stabilire, su un adeguato numero di soggetti, quando e in che *range* l'attività fisica può essere considerata un vero e proprio *farmaco* per i pazienti nefropatici.



Sanità, ci vuole un fumetto per combattere l'obesità infantile

Pubblicato il 24 feb 2013 da Marcello "Marte" Durante

0 Commenti dei lettori



Il Ministero della Salute blocca la distribuzione dei vaccini per l'influenza stagionale, il [pronto soccorso](#) del vostro ospedale non è efficiente, avete una pinza lunga 20 cm nello stomaco?

Non preoccupatevi, **compratevi un fumetto e la vostra salute ne risentirà positivamente.** L'idea di sfruttare i fumetti come cura è reale, poiché in molti riconoscono la loro capacità di aiutare la gente a superare grandi ostacoli fisici e mentali. Per esempio, è stato realizzato un **fumetto per combattere l'obesità infantile.** E' importante comunicare con i più piccoli e per farlo servono strumenti idonei a rendere ogni insegnamento semplice e diretto.

L'obesità va combattuta, sia con la prevenzione sia con idonee attenzioni utili a combatterne le [conseguenze](#) che ne derivano. Per questo è stato realizzato **Torna in campo, Ric! un fumetto curato da Valerio Nobili**, Responsabile della U.O.S. Malattie Epatometaboliche dell'Ospedale Bambino Gesù, e realizzato con la collaborazione dell'Istituto Scotti - Bassani per la Ricerca e l'Informazione Scientifica e Nutrizionale.

Il protagonista della storia è Riccardino, un bambino diventato obeso e con una stasi epatica. Le cattive abitudini alimentari hanno aggravato notevolmente il suo stato di salute, finché non è riuscito a salvarsi grazie all'[attività fisica](#), all'impegno e, soprattutto, ad una sana alimentazione.

Le prime 20.000 copie dell'opera, **prodotta grazie al sostegno dell'Istituto Scotti Bassani** per la Ricerca e l'Informazione Scientifica e Nutrizionale e patrocinato da Regione Lazio, Società Italiana di Pediatria e Società Italiana Gastroenterologia Epatologia e Nutrizione Pediatrica, saranno distribuite in dodici città il 16 e 17 novembre 2012. Le restanti (si parla di ben 300.000 esemplari) finiranno in tutte le scuole. Dall'obesità infantile si può guarire, ma la si deve prima di tutto prevenire. Una sana alimentazione ridurrebbe notevolmente la possibilità di ammalarsi di malattie cardiovascolari, diabete e tumori.