

# Ipertensione e malattie renali, ecco cosa sapere

written by Redazione | 25 Gennaio 2022

La relazione tra ipertensione e malattie renali ha un nome preciso: nefropatia ipertensiva, un ramo della medicina che comprende tutte le patologie che comprendono questi organi (i reni) e che coinvolgono una condizione di elevata pressione del sangue nelle arterie.

*"Hypertension is a medical condition and can increase the risk of heart, brain, kidney and other diseases. It is a major cause of premature death worldwide, with upwards of 1 in 4 men and 1 in 5 women – over a billion people – having the condition".*

Questa è l'ipertensione arteriosa.

Secondo l'[OMS](#) è una condizione medica grave che può aumentare il rischio di diverse malattie. È una delle principali cause di morte prematura con più di 1 uomo su 4 e 1 donna su 5 – oltre un miliardo di persone – che ne soffrono al mondo. L'ipertensione provoca diversi problemi cardiaci ed è coinvolta a pieno titolo nelle nefropatie.

Cosa sapere su questo legame? In che modo si collegano ipertensione e malattie renali? Iniziamo a dare qualche definizione per capire qual è il terreno della nostra disamina.

## **Cos'è l'ipertensione e cosa significa**

Con il termine ipertensione indichiamo una pressione arteriosa alta con continuità e persistenza. Spesso viene confusa con concetti vaghi e generici come lo stress e la tensione legata a momenti difficili, lavoro, questioni personali. In realtà l'ipertensione può essere asintomatica e silente per molti anni. Fin quando non si registrano danni che interessano:

- [Ictus](#).
- [Arresto cardiaco](#).
- Aneurisma.
- Nefropatia.

L'ipertensione può danneggiare uno o più organi come, ad esempio, il cuore e i reni. In quest'ultimo caso ci riferiamo appunto alla nefrosclerosi arteriolare ipertensiva. La condizione del soggetto iperteso non sempre può essere collegata a una causa precisa ma lo stile di vita può influenzare – anche pesantemente – il decorso della condizione.

## **Qual è il legame tra reni e ipertensione?**

Come suggerisce il rapporto della [National Kidney Foundation](#), il rapporto che intercorre tra ipertensione e malattie dei reni è duplice. C'è una connessione di duplice dipendenza, in primo luogo possiamo parlare di una pressione eccessiva può causare danni agli organi:



*“L’ipertensione è una delle maggiori cause di nefropatia. Col tempo l’elevata pressione arteriosa può danneggiare i vasi sanguigni in varie parti del corpo riducendo l’apporto di sangue a organi importanti come per esempio i reni”*

Il problema, nello specifico, riguarda il danno che la pressione può causare ai tessuti renali come capillari, tubuli renali e i tessuti che compongono i filtri. E che permettono ai reni di svolgere il lavoro di pulizia del sangue e di regolazione dei vari elementi del fluido ematico.

Questo, insieme ai danni che porta l’eccesso di pressione arteriosa, può portare l’individuo a soffrire dei classici sintomi di nefrosclerosi arteriolare ipertensiva: perdita di peso, anemia, convulsioni, nausea, insonnia, perdita di appetito. Tutto questo può arrivare addirittura alla dialisi. Ma è anche vero che in alcuni casi è la malattia renale a causare l’ipertensione.

Non è solo l’ipertensione a causare problemi a questi organi composti da capillari sanguigni (glomeruli). I reni hanno un ruolo fondamentale nel mantenimento della pressione arteriosa.

Sempre secondo il report della National Kidney Foundation, i pazienti affetti da nefropatia trovano nell’ipertensione una possibile aggravante della propria condizione renale.

Quindi, come possiamo ben intuire, si tratta di una continua influenza reciproca che mette in pericolo la salute dell’individuo. D’altro canto la cura inizia da una routine piuttosto semplice.

## **Come risolvere la nefrosclerosi ipertensiva?**

Un aspetto fondamentale per affrontare ipertensione e malattie renali: un cambio repentino e continuo dello stile di vita. Bisogna eliminare tutte le cause che portano ad acutizzare la pressione arteriosa e l’aggravarsi della relativa nefropatia. Ad esempio è importante:

- Smettere di [fumare](#) (qui parliamo di cosa succede al nostro corpo dopo aver smesso).
- Ridurre o eliminare gli alcolici.
- Fare [attività fisica](#).
- Perdere peso.

Il mantenimento di una dieta equilibrata, attenta al consumo di grassi saturi e ricca di frutta e verdura, aiuta a risolvere il problema. Certo, esistono anche dei farmaci specifici dedicati a queste patologie, senza dimenticare l’importanza di un controllo costante della pressione.

Il medico può trattare ipertensione e malattie renali non solo con farmaci e medicinali - comunque

utili in molte circostanze - ma anche regolando il cibo e il movimento fisico.

Sono pilastri che influenzarono non solo il benessere di Questi organi a forma di fagiolo situati all'altezza dei fianchi ma anche del cuore, delle arterie e di tutto l'organismo umano.