

Claudio Ronco

LA BUONA CUCINA PER LA SALUTE DEI RENI

Hanno collaborato

Marco Sartori, Vanessa Peron, Natascia Dell'Agli, Laura Di Leo e Claudia D'Alessandro

PICCIN

OPERA COPERTA DAL DIRITTO D'AUTORE – TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI.

Questo testo contiene materiale, testi ed immagini, coperto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, distribuito, trasferito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, venduto, prestato a terzi, in tutto o in parte, o utilizzato in alcun altro modo o altrimenti diffuso, se non previa espressa autorizzazione dell'editore. Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata del presente testo, così come l'alterazione delle informazioni elettroniche, costituisce una violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla L. 633/1941 e ss.mm.

ISBN 978-88-299-2909-2

Stampato in Italia

© 2018 by Piccin Nuova Libreria S.p.A., Padova

PREFAZIONE

Ho conosciuto Claudio Ronco a Sandrigo il 24 settembre di quest'anno durante il pranzo allestito nel grande tendone vicino al Municipio.

Era un giorno speciale per me e per l'Harry's Bar, perché ero andato a ritirare la targa di "ristorante consigliato" che mi era stata conferita dalla Confraternita del Baccalà.

In tutti i 60 anni durante i quali ho fatto il mio mestiere, non ho mai cercato menzioni nelle varie guide gastronomiche. Mi sono sempre accontentato dell'affetto dei miei clienti che mi hanno seguito fedelmente in tutto il mondo.

Però questo del Baccalà è stato un evento particolare.

Per tante ragioni.

Ho sempre considerato lo stoccafisso la spada delle nostre donne in cucina. Perché è vero che è una spada con la quale nei secoli le mogli e le mamme hanno conquistato l'elemento fondante della vita. L'amore, ottenuto con la gola, la costanza, la sapienza e l'umiltà. Per me il baccalà è sempre stato negli anni il cibo prediletto. E trovarmi quel giorno sul palco è stata una grande emozione.

A tavola eravamo in tanti, seduti attorno ai lunghi tavoloni nei quali si gustavano la curiosità e la gioia di stare assieme.

Davanti a me c'era uno che non conoscevo, ma che dopo le prime frasi scambiate assieme, mi è sembrato subito un vecchio amico.

Scoprii subito che avevamo le stesse idee. Che eravamo d'accordo sulle stesse cose. Anche se lui, lo seppi dopo, era un medico famoso e io un oste.

Così alla fine del pasto ci alzammo assieme in cerca delle nostre auto e con la promessa di rivederci. Lui trovò subito la sua, io invece ebbi bisogno dei carabinieri per ritrovare la mia nascosta in mezzo alle centinaia parcheggiate un po' dovunque nelle strade di questo bellissimo paese pieno di curve e di sorprese.

Dopo qualche giorno ha ricevuto a casa un suo libro emozionante, dove una neonata di nome Lisa è al centro di un universo fatto d'amore e di sapienza. Il titolo è *Carpediem* che è il nome di una macchina della vita miniaturizzata per le dialisi dei neonati, inventata da Claudio Ronco.

Dovrei dire il Prof. Claudio Ronco, ma in quel libro tra il Professore e l'uomo, vince l'uomo. E così insisto per chiamarlo.

Adesso vedo questa nuova pubblicazione dal titolo *La buona cucina per la salute dei reni*, che è un minuzioso e sapiente atto di affetto per il paziente che soffre di insufficienza renale.

Di tante cose sapevo l'esistenza, ma non ci avevo mai pensato.

Ora, leggendolo a 85 anni, ritrovo le basi su cui ho guidato felicemente la mia dieta. Più quella degli ultimi anni di saggezza che quella dettata dalla spensieratezza dell'epoca giovanile quando, sbagliando, si pensa che quello che è buono non può far male.

Le regole scritte da Claudio Ronco hanno la chiarezza della lucidità.

Si scopre che si può cibarsi di un sacco di cose buone. Che sono quasi più i cibi che fanno bene di quelli che non lo fanno.

E alla fine ci sono anche gustosissime ricette. Aggiungo: CLASSICHE. Scritte da Alfredo Pelle, uno che di cucina s'intendeva e riusciva a trasformarla con leggerezza in quell'unico piacere che si rinnova due volte al giorno per tutta la vita. Che sia sano o malato.

Dobbiamo ringraziare gli autori di un libro che congiunge con delicatezza la scienza e l'arte della gastronomia.

Arrigo Cipriani

INTRODUZIONE

Da più di quarant'anni mi occupo di medicina e di problemi renali. Ma più che di malattie, ho sempre voluto occuparmi di pazienti, ovvero persone singole con un problema da risolvere. Nella mia lunga esperienza ho imparato molto ascoltando il racconto di pazienti e di loro famigliari, tanto che oggi considero la raccolta dell'anamnesi clinica forse il punto di maggior importanza nel processo di diagnosi e cura. Seguendo gli insegnamenti di mio padre, medico di famiglia in un paese di montagna, ho sempre cercato di guadagnare la fiducia degli ammalati che si rivolgevano a me, comportandomi più da loro amico e confidente che non da medico distaccato e magari arrogante. Il risultato è stato quello di apprendere una incredibile quantità di nozioni che non sempre si trovano sui libri di medicina. Sintomi e segni che a volte i pazienti descrivono meglio di ogni autore di libri di testo. Disturbi o anomalie talora insignificanti e apparentemente senza importanza che però risultano spesso dirimenti in casi di diagnosi complessa e difficile.

Molte patologie renali sono spesso insidiose e talora possono portare ad una grave insufficienza d'organo senza che la persona se ne accorga o abbia dei sintomi evidenti. Ma anche qualora la diagnosi sia stata fatta e il paziente sia stato inquadrato, possono sorgere dubbi o sospetti su qualcosa che non va semplicemente da piccoli elementi raccolti nel corso di una conversazione, magari con il camice bianco appeso all'attaccapanni anziché indossato. Fra gli aspetti che oggi conosciamo come complessi e intricati della malattia renale cronica, la dietetica e la nutrizione rappresentano indubbiamente quelli più insidiosi e spesso poco considerati. Piccoli disturbi alimentari, allergie, intolleranze, rifiuti per alcune pietanze, incapacità di deglutizione, secchezza delle fauci, nausea e peso postprandiale, possono venire talora sottovalutati o non valutati con l'attenzione dovuta, in parte per una superficiale raccolta del racconto anamnestico da parte del medico, e in parte per una inconscia sottovalutazione del fenomeno da parte del malato stesso che tende a non raccontare fino in fondo il problema. La malattia renale cronica fra l'altro, passa attraverso diverse fasi, nelle quali l'apporto di nutrienti e la dieta da seguire possono essere significativamente differenti. Il quadro diventa ancor più complicato qualora siano presenti stati morbosi concomitanti come il diabete, la gotta o altre disfunzioni metaboliche. Il risultato di tutto ciò è che il paziente spesso rinuncia a nutrirsi correttamente per il timore di ingerire sostanze nocive o addirittura, non si nutre affatto non sapendo bene quali siano i cibi consentiti o addirittura consigliati e quali siano quelli proibiti o dannosi. Il problema si ripropone a livello familiare quando è il momento di preparare la cena o il pranzo e quando si tratta di fare la spesa al supermercato. Esistono libri di dietetica e capitoli di trattati che discutono sui principi di una dieta adeguata nel paziente nefropatico, ma raramente ho incontrato degli scritti che si rivolgessero direttamente ai pazienti e ai loro famigliari consigliando come fare la spesa, come preparare delle pietanze e persino

quali siano le migliori modalità di cottura dei cibi. Tantomeno, vi sono indirizzi o pubblicazioni che suggeriscano come regolarsi in cucina e come rendere il momento del pranzo o della cena un momento gioioso nonostante tutto e non triste e noioso per una serie di veti o privazioni. Nel caso dei pazienti in dialisi poi, ci sono i problemi relativi al fosforo, al potassio, ma soprattutto ai liquidi. Quei temuti liquidi che fanno aumentare il peso fra una dialisi e l'altra ma che sono al tempo stesso agognati per una sete che in parte è il frutto di fauci riarse e in parte è il risultato psicologico di una privazione. Tutto questo spesso fa sì che il paziente preferisca cento grammi di acqua piuttosto che la stessa quantità in carboidrati, grassi e proteine, giungendo talora ad un importante stato di malnutrizione.

Da anni sono appassionato di cucina e di gastronomia e da molto tempo sono il delegato dell'Accademia Italiana della Cucina della mia città con il compito di riscoprire antiche tradizioni, di sostenere la cultura dei cibi e delle ricette del territorio, di mantenere viva la cultura enogastronomica della nostra terra. Accanto a tutto questo, la mia passione per il convivio mi induce a pensare che se la pietanza o il cibo non sono condivisi, la gioia che ne deriva dal loro uso viene più che dimezzata. E allora mi sono chiesto come siano le giornate di un paziente nefropatico o di un suo familiare nei momenti sul versante della vita quotidiana che hanno a che fare con il cibo, la nutrizione e la cucina. Mi sono posto il problema di come si senta il paziente quando, seduto a tavola, la dieta diventi un insieme di divieti e privazioni anziché un corretto ma anche gioioso stile di vita. Mi sono domandato se essere paziente vuol dire rinunciare ai piaceri pur moderati della tavola e del convivio e se la malattia porti con sé una incompatibilità con la passione per pentole e fornelli. È stato così che da questi pensieri, e dall'incontro con persone straordinarie come Marco Sartori, il farmacista, Natascia Dell'Agli, la dietista, Vanessa Peron, la nostra tesista in dietistica, Laura di Leo, una giovane nefrologa e Claudia d'Alessandro, dietista, biologa ed esperta in modalità di cottura dei cibi, è nata l'idea di costruire un volume semplice e senza pretese, con lo scopo di aiutare i pazienti e le loro famiglie a "non sentirsi diversi", particolarmente in cucina e a tavola. Durante la realizzazione del volume abbiamo avuto la possibilità di riscoprire le competenze del nostro territorio, il Centro di Formazione Esac-Università del Gusto di Vicenza, ha curato la realizzazione dei piatti inseriti nel ricettario.

Abbiamo avuto in questa impresa il privilegio di lavorare con Alfredo Pelle, un esperto impareggiabile di enogastronomia e presidente del Centro Studi Franco Marengi dell'Accademia Italiana della Cucina, ma soprattutto grande uomo, sincero amico e, non ultimo nostro paziente in dialisi. Alfredo ha condiviso con noi i sentimenti e le problematiche del paziente ma ci ha anche messo in contatto con dei grandi cuochi nazionali per dimostrare che si può spaziare nella cucina per pazienti renali dai fornelli di casa alla creatività di professionisti del settore. Se da un lato io consiglio sempre una cucina semplice e vicina alle nostre tradizioni, Alfredo ha chiesto a chef stellati di contribuire al volume con ricette d'autore affinché anche i nostri pazienti possano avere una sorta di diploma di Master chef quando si mettono ai fornelli per preparare ricette compatibili con i loro problemi.

Il libro è inoltre impreziosito dalla presentazione di Arrigo Cipriani, un uomo straordinario che ha saputo fare della cucina un emblema di qualità e di gusto del nostro paese nel mondo. Arrigo ha fatto della semplicità e della qualità della materia prima un suo credo

diventando un mito che poco ha a che fare con clamori mediatici o programmi televisivi, ma tanto ha dato al mondo della gastronomia per la sua genialità e il suo impegno a favore della buona cucina italiana. Per questo le sue raccomandazioni sono preziose e i suoi consigli sono un bene inestimabile nella economia di questo volume.

Auguro a tutti di poter migliorare la dieta attraverso una nutrizione corretta e mediante piatti gradevoli che questo libro aiuterà a realizzare. Auguro a tutti i nostri pazienti e ai loro famigliari di ritrovare la gioia ai fornelli e a tavola dimenticando per qualche momento la sventura della malattia e godendo fino in fondo di sapori e momenti di convivio che magari erano stati relegati in un cassetto assieme a tanti altri sogni.

Claudio Ronco

LETTERA AD UN PAZIENTE

Caro Amico,

scusa se per una volta ti chiamo amico e non paziente o ammalato. Ti voglio vedere come un invitato seduto a tavola con me a condividere i piaceri della cucina e non le tristi privazioni di una dieta ferrea imposta dalla malattia. Ti voglio vedere allegro ai fornelli di casa o in gioiosa compagnia con i tuoi cari al desco domestico per godere di momenti importanti come quelli conviviali, pur prestando attenzione a quello che è più consono alla tua condizione di nefropatico.

Essere ammalato di reni o essere in dialisi richiede uno sforzo di volontà per desiderare una vita normale nonostante le prescrizioni o il rene artificiale. In questa normalità deve entrare anche la nutrizione che per te è una vera e propria medicina. La tua nutrizione è importante per conservare le masse muscolari, la tua forza, il patrimonio di globuli rossi del sangue e le tue difese immunitarie. Devi nutrirti e nutrirti bene. Ma devi farlo con intelligenza e talora con astuzia, evitando alcune cose e privilegiandone altre.

Per fortuna, la nostra terra italiana è ricca di varietà alimentari che permettono di dare un senso ad una vera e propria gastronomia personalizzata. E' quello che devi ricercare, nei meandri delle raccomandazioni dietetiche e degli eventuali veti alimentari. Questo libro ti aiuterà a scoprire ricette e ingredienti che potrebbero essere impensabili o desueti ma che in realtà ti consentiranno di inventarti una gastronomia creativa ricca di sapori e di emozioni. Perché rinunciare al piacere della tavola? Perché non godere del gusto del convivio? Si tratterà solo di farlo con un po' di attenzione ma ti darà certamente una grande soddisfazione apprendere che si possono fare e gustare delle ricette incredibili anche senza turbare l'equilibrio metabolico che la cura della tua condizione morbosa richiede.

Alla fine di tutto questo, spero che questo libro ti consentirà di riprendere la gioia della cucina e della gastronomia che credevi di avere perduto o che pensavi di dover abbandonare. Lo so che non sono rose e viole e che spesso è dura da morire. Non ti scoraggiare e fatti forza, siamo vicino a te con il cuore e con quel po' di sapere che deriva dallo studio e dall'esperienza. Lo scopo di questo libro è di aggiungere un posto a tavola per una persona che soffre di patologie renali senza che questa si senta diversa. Quella persona sei tu, e ti vogliamo più amico e commensale che paziente.

Claudio Ronco

INDICE

Prefazione.....	III
Introduzione	V
Lettera ad un paziente	IX

Capitolo 1

LA NUTRIZIONE	1
1.1 Cenni storici	1
1.2 La dieta e i principi nutritivi.....	3
1.3 La dieta nell'insufficienza renale	11

Capitolo 2

LA DIETA NELLA PATOLOGIA RENALE CRONICA	13
2.1 L'insufficienza renale cronica	13
2.2 La dialisi peritoneale	17
2.3 L'emodialisi	21
2.4 Il trapianto renale.....	25

Capitolo 3

PATOLOGIE COMUNI ASSOCIATE ALL'INSUFFICIENZA RENALE CRONICA.....	31
3.1 Il diabete mellito	31
3.2 L'ipertensione arteriosa	32
3.3 La gotta.....	33
3.4 Le dislipidemie.....	35

Capitolo 4

L'ACQUA, IL SODIO E IL POTASSIO	37
4.1 L'acqua come alimento	37
4.2 Le bevande.....	38
4.3 Frutta e verdura	38
4.4 Il sodio negli alimenti.....	39
4.5 Il potassio negli alimenti	41

Capitolo 5

IL FOSFORO, IL CALCIO E LA VITAMINA D	45
5.1 La salute delle ossa	45
5.2 Il fosforo negli alimenti	45
5.3 Il calcio negli alimenti	48
5.4 La vitamina D.....	48

Capitolo 6

I PASTI GIORNALIERI	49
6.1 La ripartizione dei pasti nella giornata.....	49
6.2 Schemi alimentari per l'insufficienza renale.....	50
6.3 Schemi alimentari per l'emodialisi.....	58
6.4 Schemi alimentari per la dialisi peritoneale	62

Capitolo 7

IL RICETTARIO	69
La cottura degli alimenti.....	69
I PIATTI UNICI	71
Pasta e fagioli alla veneta	73
Risotto con moscardini e radicchio.....	75
Pasta alla crema di zucchine.....	77
Riso e lenticchie	79
I PRIMI PIATTI	81
Fusilli con fagiolini.....	83
Risotto ai carciofi.....	85
Penne alla golosa.....	87
Zuppa di cipolle.....	89
Riso e verza.....	91
Pasta alle zucchine	93
Profumata	95
Caserecce estive	97
I SECONDI PIATTI	99
Filetti di platessa con zucchine.....	101
Vitello alla pizzaiola	103
Pollo al limone e cavolini di Bruxelles.....	105
Maiale al latte.....	107
Scaloppina all'aceto balsamico.....	109
Fricassea di petti di pollo	111

Filetto al pepe verde.....	113
Carpaccio di sorana e verdure	115
I CONTORNI.....	117
Sformato di zucchine	119
Insalata fantasia.....	121
Melanzane al forno.....	123
Carciofi ripieni	125
Zucchine al pomodoro	127
Purè di cavolfiore	129
Arance e finocchi in insalata.....	131
Escalivada	133
I DOLCI.....	135
Ananas in padella con menta.....	137
Biscotti alla marmellata	139
Muffin allo yogurt	141
Torta all'acqua.....	143
Camilla di carote	145
Torta di mele.....	147

Capitolo 8

LE RICETTE D'AUTORE _____ 149

Rollè di branzino e scampi in foglia di lattuga con brodette di vongole veraci e pomodorini confit.....	151
Risotto all'olio di oliva e grana padano con verdure "in pinzimonio"	153
Risotto allo zafferano e gruè di cacao	155
Spaghettoni al cipollotto con triglia marinata al limone e salicornia.....	157
Agnolotti alla fonduta di Asiago fresco con sfoglie di mezzano, pomodorini e zucchine.....	159
Ravioli di cappone.....	161

ORIENTAMENTI DI DIETETICA PER I PAZIENTI AFFETTI DA PATOLOGIE RENALI ____ 163

Ringraziamenti	177
----------------------	-----

