

# Calcoli renali: cosa mangiare



Calcoli renali - cosa mangiare

## INDICE

- **Tipi di calcoli renali**
- **Perché vengono i calcoli renali?**
- **Sintomi dei calcoli renali**
- **Cosa fare se si hanno i calcoli renali**
- **Come prevenire la formazione dei calcoli**
- **Cibi consigliati in caso di calcoli renali**
- **Calcio e calcoli renali**
- **Consigli utili in caso di calcolosi renale**

I calcoli renali sono una patologia abbastanza comune che colpisce soprattutto gli adulti, sia uomini che donne. I calcoli più frequenti sono costituiti da ossalato di calcio, si tratta di un sale dell'acido ossalico presente in molti alimenti che comunemente mangiamo, una sostanza da non confondere con il calcio, un minerale essenziale per le ossa e non solo. Di calcoli renali di ossalato di calcio parliamo oggi con la Dottoressa Laura Iorio, Medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.

## Tipi di calcoli renali

Esistono vari tipi di calcoli. Quelli più comuni che si formano nelle vie urinarie sono i calcoli di acido urico, che rappresentano il 5-10% dei casi e che portano alla calcolosi renale, e quelli di ossalato di calcio, che rappresentano la maggioranza, circa il 75-85% dei casi, che portano alla nefrolitiasi o litiasi renale. Questi piccoli sassolini si formano quando alcune sostanze presenti nelle urine sono troppo concentrate. Possono essere piccoli come granelli di sabbia, chiamati renella, o più grandi e provocare sintomi molto dolorosi.

# Perché vengono i calcoli renali?

La litiasi renale è molto diffusa perché può dipendere da molti differenti fattori:

- Ci può essere una predisposizione genetica
- Si manifesta quando si beve poca acqua o si ha un'acidità delle urine con un pH inferiore a 5
- L'alimentazione sbilanciata è spesso causa di calcoli renali
- Essere sovrappeso o obesi aumenta il rischio di avere i calcoli di ossalato di calcio
- Dopo una prima calcolosi, il rischio di averne altre è più alto
- Fattori predisponenti, come patologie dell'apparato digerente e l'assunzione di farmaci

## Sintomi dei calcoli renali

- La renella può essere espulsa attraverso le urine senza produrre sintomi, oppure con un fastidio di lieve entità, una sorta di irrequietezza.
- I sassolini più grandi possono rimanere bloccati nel rene o muoversi e passare nelle parti più strette degli ureteri, infiammandoli e andando poi a depositarsi nella vescica con sintomi molto fastidiosi e/o dolorosi, compreso il sangue nelle urine.
- In altri casi, i sassolini possono ostruire il passaggio delle urine e produrre sintomi estremamente dolorosi, dando origine alla **colica renale**, che provoca un dolore crampiforme intermittente, molto violento, che si estende nella parte bassa della schiena, tra il fianco e la colonna vertebrale. Talvolta può irradiarsi verso l'inguine, la gamba e il collo, può durare da alcuni minuti fino anche a qualche ora.

Il dolore si distingue dal mal di schiena **perché è intermittente**, arriva come una coltellata nel fianco e poi scompare per riapparire dopo qualche minuto, una situazione che può permanere qualche ora o qualche giorno.

## Cosa fare se si hanno i calcoli renali

Se i sintomi derivano dai calcoli, la diagnosi si stabilisce con un'ecografia dell'addome, il medico può prescrivere anche esami del sangue e delle urine per ricercare piccoli frammenti del calcolo.

- L'eliminazione può essere spontanea, con o senza dolore, e può richiedere da una a tre settimane, in questo caso occorre bere elevate quantità di acqua in breve tempo.
- Nei casi più severi, si può fare l'asportazione endoscopica o chirurgica del calcolo oppure la frantumazione mediante litotripsia.

Come sempre, la cosa migliore, specialmente se si ha già avuto una colica o è si ha una familiarità, è prevenire la formazione del calcolo.

## Come prevenire la formazione dei calcoli

Con la prevenzione cosiddetta primaria, cioè seguire un'equilibrata alimentazione, fare regolare attività fisica, non fumare e non bere alcolici, limitando anche vino e birra, è possibile prevenire la formazione dei calcoli renali. Chi soffre di frequenti coliche o calcolosi recidive deve sapere che cosa sarebbe bene evitare di mangiare, cosa consumare con moderazione e cosa invece è consigliato mangiare. In questa dieta apposita potete trovare una lista degli alimenti consentiti, quelli da moderare e quelli da evitare. Il rischio di calcolosi si riduce se:

- Non si bevono alcolici, le bevande zuccherate e i soft drink come acqua tonica, cola, aranciata, tè freddi, bevande energetiche o integratori per lo sport, perché contengono elevate quantità di zuccheri, così come i succhi di frutta, perché contengono naturalmente zucchero (fruttosio), anche se sulla confezione riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti".
- Si evitano gli alimenti e le preparazioni da fast food, i cibi in scatola o sotto sale, le frattaglie, i molluschi e i crostacei.
- Si limita il consumo di salse elaborate, come maionese, ketchup, salsa barbecue, etc.
- Si mangiano pochi cibi ricchi di ossalati come spinaci, pomodori verdi, barbabietole, tè verde, kiwi, cacao in polvere e cioccolata, noci e frutta secca in genere, soia in tutte le sue forme.

## Cibi consigliati in caso di calcoli renali

Per combattere la calcolosi è necessario consumare gli alimenti che fanno parte dell'alimentazione equilibrata, con qualche attenzione specifica.

- Bisogna consumare regolarmente pane, pasta, riso, avena, orzo, farro e altri carboidrati complessi, privilegiando quelli integrali.
- La verdura cotta e cruda, escludendo quelle più ricche di ossalati.
- La frutta con basso contenuto di ossalati, come banane, ciliegie, mele, meloni e pompelmi. La frutta inoltre contiene potassio, citrati e magnesio che svolgono un'azione protettiva sulle vie urinarie.
- Ovviamente pesce, carne, uova, latte e derivati per garantire l'apporto di proteine ad alto valore biologico e minerali come il calcio, contenuto principalmente in latte, latticini e formaggi come Grana Padano DOP. Questo formaggio **è il più ricco di calcio** tra quelli comunemente consumati e, oltre alle proteine essenziali, apporta anche vitamine importanti come la B12, la A, e minerali come zinco e selenio che, insieme alla vitamina A, sono un'ottima fonte di antiossidanti.
- I legumi da consumare qualche volta a settimana, magari insieme ai carboidrati in un piatto unico, ad esempio: pasta e fagioli, risi e bisì, etc.

Certamente, con i calcoli renali l'alimento più importante è **l'acqua a basso residuo fisso**, abbondante e bevuta in poco tempo aiuta ad espellere la renella e calcoli più piccoli.

## Calcio e calcoli renali

Alcune persone credono che il calcio alimentare faccia venire i calcoli di ossalato di calcio. Questa è una **leggenda metropolitana o bufala**.

- Nell'equilibrata alimentazione è indispensabile il calcio, la cui carenza può provocare molte patologie come l'osteoporosi, ma il calcio biodisponibile come quello del latte e concentrato nel Grana Padano DOP, non solo non è controindicato, ma è scientificamente dimostrato che il minerale può ridurre il rischio della formazione di calcoli renali, poiché aiuta a legare l'acido ossalico e a limitare l'assorbimento di ossalato.

## Consigli utili in caso di calcolosi renale

- Se si è sovrappeso, la prima cosa da fare è dimagrire e raggiungere un peso ragionevole.
- Abbandonare la sedentarietà, fare regolarmente attività fisica, almeno 150 minuti a settimana, ottimali 300.
- Svuotare regolarmente la vescica in modo che l'urina non ristagni per ore nelle vie urinarie, favorendo così la precipitazione delle sostanze in sospensione.
- Non fumare, il fumo danneggia i reni oltre che i polmoni.
- Prendere appuntamenti con il bicchiere d'acqua, appena alzati, a colazione, in mattinata, a pranzo e così via fino a bere 10 – 12 bicchieri al giorno, pari a circa 2,5 litri.

### AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.