


L'acqua del rubinetto fa venire i calcoli?

{pb-buttons}

{pb-share} 



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot](#) by [Usercentrics](#)

considerata come uno dei principali fattori di rischio della calcolosi. Un' **alimentazione equilibrata**, a ridotto tenore in **sale** e con un giusto apporto di **proteine**, svolge invece un'azione protettiva sul nostro organismo. Pertanto, la convinzione secondo la quale bere l'acqua del rubinetto fa venire i calcoli renali è **del tutto priva di fondamenta scientifiche**.

La verità scientifica:

• Calcoli renali e genetica

La formazione dei calcoli renali, principalmente costituiti da **ossalato di calcio**, dipende soprattutto da una predisposizione

individuale o familiare. In questi casi, è opportuno **bere in abbondanza e spesso** nell'arco della giornata (almeno 1.5-2 litri) senza aver paura che il carbonato di calcio, elemento presente nell'acqua del rubinetto, possa favorire la formazione dei calcoli.

• Calcio e calcoli renali

Studi scientifici hanno dimostrato che anche le acque minerali **ricche di calcio** sono utili nella prevenzione della calcolosi renale. Al contrario, un'alimentazione povera di calcio può aumentare il rischio della formazione dei calcoli. Questo minerale è fondamentale per la nostra salute e, a meno che non sia il medico a dircelo, non dobbiamo eliminare latte e derivati come il **Grana Padano DOP**, il formaggio con più calcio tra quelli tradizionali. In soli 25 grammi, infatti, vi sono quasi **300 mg di calcio**, oltre a tante proteine ad alto valore biologico, vitamine essenziali come la A e quelle del gruppo B (tra cui la B12) e minerali con funzione **antiossidante** come zinco e selenio. Il Grana Padano DOP si può utilizzare anche tutti i giorni grattugiato per condire i primi piatti, le



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by **Cookiebot by Usercentrics**

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.